



BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

YOGA RETREATS

Planen Sie Ihre Auszeit!

Ihre Auszeit soll sich wie Ferien anfühlen. So liegt der von uns ausgewählte Ort, das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen-Thunersee, an einem Kraftort. Hier, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft, finden Sie die nötige Ruhe und familiäre Atmosphäre um sich ganz sich Selbst, Ihrer Praxis und Ihrem Weg widmen zu können. Gemeinsam wollen wir mit Yoga und Meditation in die Tiefe gehen und neue Erkenntnisse und Energie tanken. Begegnungen mit Mitmenschen und gemeinsame Ausflüge in die Natur sind immer Teil Ihrer Auszeit und machen unsere Retreats zu einem einzigartigen und inspirierenden Erlebnis.

Wir, Ihr aware YOGA-Team und Ihre BEATUS-Crew, freuen uns auf Ihren Besuch!





Ihre Pauschale in Leistungen

- + Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- + Zwei Yogaeinheiten pro Tag, Inhalte der Yogastunden gemäss Retreat Programm
- + Yoga Matte
- + Zugang zur 2000 m² grossen Wellness-Oase
- + Wöchentliches Ausflugsprogramm
- + BEATUS Kulinarik

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Die Retreats sind nur zu exakt erwähnten Daten buchbar. Preise auf Anfrage.

Alle unsere Übernachtungs-Angebote enthalten:

BEATUS Kulinarik

Im «Table d'Hôtes» reichhaltiges BEATUS-Frühstücksbuffet (7.30 bis 11 Uhr). Am Abend Auswahlmöglichkeit von kalorienbewusst über vegan bis hin zum Gourmetmenu. Zwischen 12 und 14.30 Uhr Suppe und Salat in der «Orangerie Restaurant & Bar». Im «Wellness Café Le Palmier» von 12 bis 14.30 Uhr Wellness Salat und Smoothie. Nachmittags (14.30 bis 17 Uhr) «Blechchueche» nach Grossmutter's Art.

Das BEATUS Wellness-Paket:

- + Wellness auf über 2000m²
- + Grosses Erlebnis-Frei-SOLBAD (35°C) mit Massage- und Nackendüsen, Stehsprudel, Whirliegen, Strömungskanal
- + Hallenschwimmbad (29°C)
- + Saunapark «Classic»
- + Saunapark «Bamboo» im asiatischen Stil
- + Beauty-Oase und Coiffeur-Salon
- + Ruheraum «Le Petit Oubli» mit Wasserbetten und Kopfhörern für Ihre eigene Musikwahl
- + Vitalbar «La Santé» mit Tee, Säften und Obst

Fitness und Gymnastik mit Seeblick

Trainieren Sie Ihre Ausdauer und Kraft an unseren Technogym Geräten. Wir bieten auch Personal Coachings an.

Natur Guides – unterwegs zu Naturplätzen & Sehenswürdigkeiten

Begleitete Ausflüge (Mo–Fr) und täglich inkludiertes Sport- & Entspannungsprogramm.

Yogastille Beschreibung

Yoga

Das Wort «Yoga» bedeutet so viel wie die Vereinigung von Körper und Seele durch vertiefte Konzentration, um mit sich selbst Eins zu werden. Eine Unterrichtsstunde wird gestaltet durch körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dadurch werden eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit angestrebt.

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine Mischung aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen, korrekter Ausrichtung und individuell angepassten Stellungen (Varianten).

Die Atmung fließt synchron und rhythmisch mit dem Körper. Der ganze Organismus kommt ins Fließen. Ob eine Vinyasa Klasse langsam oder schnell abläuft, ob sie Meditation und Singen enthält, hängt vom Kursleiter, von der Kursleiterin ab. Wenn Sie sich gerne locker und kreativ bewegen, ist Vinyasa Flow Yoga wahrscheinlich das Richtige für Sie.





Yin & Yang Yoga

Mit Yin & Yang Yoga lernen wir unseren Körper und Geist zu balancieren. Yang steht für das aktive und bewegte Prinzip. Mit dynamischem Yoga und Sonnengrüssen aktivieren wir unser ganzes Herz-Kreislaufsystem und kräftigen Muskeln, Sehnen und Bänder. Yin steht für Hingabe und Ruhe. Im Yin Yoga sind wir länger in den Stellungen und arbeiten so in tieferen Körperschichten, den Faszien. Es ist ein tief nährendes und meditatives Yoga, verbunden mit einer Anregung des Energieflusses über die Aktivierung der Meridiane.

Meditation

Meditation ist wunderbar dazu geeignet, um uns zu helfen mit der Hektik der Zeit umzugehen. Wir können in ihr die Ruhe und die Kraft finden, um dem schnellen Alltag mit einem Lächeln und mit Freude zu begegnen. Die Meditationsübungen lernen uns den Geist zu beruhigen und zu sammeln.



Rebecca
Jenny

21. bis 25. Mai 2023

**Meditations- & Yogalehrerin,
Energetische Therapie**

Viele Jahre, bevor ich mich zur Yoga-
lehrerin ausbilden liess, lernte ich die
Meditation als Werkzeug und meinen
persönlichen Schlüssel zum Glück ken-
nen, den ich nun seit bald 20 Jahren mit
Begeisterung in Gruppen-, Firmen- und
Einzel-Sessions weitergebe. Viele ausge-
dehnte Reisen und das Studium in verschie-
denen Traditionen brachten mich dazu, mir ei-
nen für den Westen einfach zugänglichen
Unterrichtsstil anzueignen.

Das unterrichtete Hatha Yoga ist meditativ und sehr lang-
sam. Diese Auszeit eignet sich hervorragend als Einstieg entweder in
die Yoga- oder Meditationspraxis. Die Meditation und das sanfte Yoga
an diesem wunderschönen Ort können helfen, um bei sich selber anzu-
kommen und auszuruhen.



Jacqueline Heinzmann

22. bis 25. Juni 2023

26. bis 29. Oktober 2023

**Yogalehrerin, Vinyasa Flow,
Yin Yoga, Faszien**

Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit – all diese Themen begleiten mich schon mein Leben lang. Als ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, Lehrerin und Yogalehrerin liegt mir der Mensch und sein Wohlbefinden am Herzen. In meinen Yogastunden lege ich grossen Wert darauf, dass ich auf die Bedürfnisse der verschiedenen Personen eingehen kann. Sich selbst durch Yoga immer wieder neu kennenlernen – dies möchte ich weitergeben können.

An diesem Yogawochenende unterrichte ich dynamisches Vinyasa Flow Yoga sowie Yin Yoga. Den Morgen beginnen wir mit Meditation, begleitet durch die Klänge des Hang, Pranayama und aktivierendem Vinyasa Flow Yoga. Elemente aus der Faszien Therapie dürfen hier nicht fehlen, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Am späteren Nachmittag praktizieren wir langsames, tief erholendes Yin Yoga. Ich lade Sie auf die wunderbare Reise des Yogas und des gemeinsamen Seins ein.



Maria Grazia Stomeo

24. bis 27. August 2023

**Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga,
Yoga Nidra, Soul Life Coach**

Das Leben, die Menschen, die Beziehungen und die Natur faszinieren mich. Ich respektiere und liebe Veränderungen und spüre den Drang mich weiterentwickeln zu wollen und mich immer mehr der Liebe zu öffnen. Yoga unterstützt mich jeden Tag dabei.

Es erwarten Sie wunderbare Tage des Seins mit Yoga, Meditation sowie Momenten von Reflexion und Tiefenentspannung. Den Morgen widmen wir den kraftvollen und reinigenden Vinyasa Flow Sequenzen mit Fokus auf Drehungen und Herzöffnungen, welche «Loslassen» von Altem und «Öffnen» für Neues unterstützen. Die Abendstunden sind erholsam und reflektierend. Sie begleiten uns in die Tiefe, wo Kraft, Stille und Liebe herrschen. Diese intensiven Momente lehren uns zu beobachten, zu klären, aufzutanken und das Vertrauen in sich selbst und das Leben aufzubauen.



Jenny
Weibull

22. bis 26. Januar 2023

23. bis 26. Februar 2023

23. bis 27. Juli 2023

**Yogalehrerin Asthanga Yoga &
Meditatives Yoga**

Für mich ist Yoga ein Schlüssel, um sich von unangenehmen Gedanken und Emotionen zu befreien. Mit all den Herausforderungen des Alltags ist es sehr beruhigend, wenn wir etwas finden, dass uns hilft unsere innere Balance zu behalten und neue Energie zu schöpfen. In meinen Yogastunden gehe ich sehr auf die Teilnehmenden ein und spüre in welche Richtung sich die Yogastunde entwickeln soll. Jeder Gast sollte ganz sich selbst sein können, um bei sich anzukommen. Um Altes loszulassen und neue innere Kraft zu schöpfen.

Wir starten mit einer dynamischen, energetisch aktivierten und balancierten Praxis und öffnen Herz, Schultern und Hüfte für ein wunderbar angenehmes und offenes Körpergefühl. Abends praktizieren wir sanftes Hatha und Yin, um den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen. «Time to be» wird unser Mantra sein.



Matthias
Brun

19. bis 23. März 2023
24. bis 28. September 2023
19. bis 23. November 2023

**Yoga- & Meditationslehrer,
Inhaber aware YOGA**

Ich unterrichte mit viel Humor und Verständnis ein ganzheitliches Yoga und Meditation in Workshops, Retreats und Weiterbildungen und arbeite mit verschiedenen Methoden für ein optimales Lebensgefühl. Der Fokus meines Unterrichtes liegt deshalb auf einer gesunden und für den Alltag tauglichen Yogapraxis, welcher jeder Mensch und jeden Körper liebevoll dort abholt, wo er steht.

In diesem Retreat tauchen wir ein in die magische Welt von Körper und Geist. Neben fließenden Sequenzen werden im Yang Yoga viele Übungen vermittelt, welche auf eine Verbesserung von Haltung und Gesundheit abzielen. Im eher meditativen Yin Yoga sind wir präsent mit dem Atem und den Gefühlen im Körper und verankern so das Bewusstsein immer mehr im Körper. Dies führt uns zu einem wahrhaft präsenten und entspannten Sein; erlebe das Sein im Tun!



Mona
Abter

27. bis 30. April 2023

**Yogalehrerin und -ausbilderin,
Vinyasa Flow und Yin Yoga**

Fasziniert von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga ist mein Unterrichtsstil geprägt von Kreativität, Klarheit, grosser Leidenschaft und viel Herzblut. Yoga kann einfach in den Alltag integriert werden. Für mich eine wunderbare Lebensart. Ich erkenne in jedem Menschen seine Einzigartigkeit und passe Yoga individuell an. Variationen und Modifikationen der Yogapraxis sind daher eine Selbstverständlichkeit.

Dieser Retreat steht ganz unter dem Motto Yin & Yang: Alles im Gleichgewicht, der Tanz zwischen Loslassen und Tun. Wir kombinieren Stille und Bewegung in einer Praxis aus Meditation, Atemtechniken, Mudras und den Yogastellungen. Die Praxis am Morgen ist mehr von Dynamik und Bewegung geprägt, am Nachmittag tauchen wir in die tief öffnende und meditative Stille des Yin Yoga ein. Der sanfte Weg zur inneren Mitte. Zeit zum Loslassen, Nachspüren und einfach nur Sein. Durch die tiefe Stimulation des Faszien Gewebes dürfen sich Verspannungen lösen, nicht nur auf der physischen Ebene.





BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel
Seestrasse 300
3658 Merligen-Thunersee

Telefon: 033 748 04 34
E-Mail: welcome@beatus.ch
www.beatus.ch

aware.

Y O G A

AWARE YOGA GmbH
Obere Hauptgasse 78
3600 Thun

Telefon: 033 557 86 87
E-Mail: info@awareyoga.ch
www.awareyoga.ch