



# MEDITATIONS

## Retreat



# MEDITATION

Durch Meditation und Innenschau trainieren Sie unter der Leitung von Manuela Tuena das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperbereiche und energetische Zentren. Zum Retreat-Programm gehören ebenso Atemübungen, Visualisierungen und Sammlung der Energien im Zentrum. Die Sitzmeditationen werden zum Ausgleich mit kurzen Bewegungssequenzen ergänzt.

## Ihre Pauschale in Leistungen:

- 3 Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- 1 bis 3 Meditations-Einheiten pro Tag
- Zugang zur 2'000 m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase
- Ausflüge mit unseren Natur Guides (werktags)
- BEATUS Kulinarik (Frühstücksbuffet, mittags Suppe und Salatbuffet, nachmittags «Blechchueche», abends Dîner mit Auswahlmöglichkeiten)

**Gültig ab 28. November bis 1. Dezember 2024.**

*Scan me!*



**zum Programm**



Reservierungen via +41 33 748 04 34 oder  
welcome@beatus.ch.

