



Ein «Geschenk» an mich selbst

27. – 29. Sept. 2024

In der Ruhe der Berge mit sanften Yogaübungen und systemischen Aufstellungen eine nährnde Auszeit genießen.

In körperliche Lebendigkeit und Entspannung gelangen, Lebensfreude einladen und mehr Kraft und Fülle im Leben erfahren.

Kursort Bergengel, Kientalerstrasse 61, 3722 Scharnachtal
Max. 15 TeilnehmerInnen. Das gesamte Haus steht uns exklusiv zur Verfügung.

Zeiten Freitag, 27.9.24 Start 16.00 Uhr
bis Sonntag, 29.9.24 Abschluss 14.00 Uhr

Kosten 840.- Fr im Einzelzimmer; 790.- Fr im Doppelzimmer
inkl. reichhaltigem Brunch & Nachtessen

Leitung **Barbara Ostermayr**
Systemische Beraterin & Dipl. Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin, www.ostermayr.ch
Beatrice Letter
Systemische Beraterin & Dipl. IK Kinesiologin, www.beatrice-letter.ch
Stephanie Gattiker
Yogalehrerin (Dipl. Yogaalliance 500+)

Fragen & Anmeldung es_geht_um_dich@gmx.ch oder 079 940 31 36

Systemische Aufstellungen & Yoga

Freitag, 27.9.2024	
	Individuelle Anreise
16.00 Uhr	Begrüßungsrunde Kurze Einführung in systemische Aufstellungen, erste Erfahrungen und Findung der Aufstellungs-Themen. Welches Geschenk möchtest du dir selbst machen: mehr Lebensfreude, Fülle, Kraft, Entspannung, Lebendigkeit...?
Abendessen	Mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)
Yoga-Nidra	Für einen traumhaften Schlaf
Samstag, 28.9.2024	
8.00 Uhr	Energetisierende Yoga-Sequenz zum Tagesstart, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.
9.30 Uhr	Reichhaltiger Brunch
11.00 Uhr	Systemische Kurz-Aufstellungen zu individuellen Wünschen und selbst gewählten Themen. Welche Hindernisse und welche förderlichen Aspekte zeigen sich und wie wird der Weg zu deinem Wunsch freier? Dazwischen bleiben genügend Zeit, Raum und Pausen für dich.
Yoga	Integration der bearbeiteten Themen
Abendessen	Mit biologischen und regionalen Zutaten (vegetarisch)
	Gemeinsame Reflexion zum Tag
Sonntag, 29.9.2024	
Yoga	Energetisierende Yoga-Sequenz um gestärkt und ausgeglichen in den Tag zu starten
9.30 Uhr	Reichhaltiger Brunch
11.00 Uhr	Fortsetzung der Kurz-Aufstellungen
13.00 Uhr	Abschlussrunde: Was nehme ich mit und wie transferiere ich meine Erfahrungen in den Alltag?
14.00 Uhr	Individuelle Heimreise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kursinhalt:

Begegne dir selbst in der kraftvollen Umgebung der Berge. Welche Qualitäten möchtest du vermehrt in dein Leben einladen? Lebensfreude, Fülle, Kraft, Entspannung, Lebendigkeit...? Was verhindert deinen Zugang zu diesen Aspekten des Lebens und was unterstützt dein Bedürfnis? Systemische Aufstellungen werden uns Antworten geben und Lösungen unterstützen, damit mehr Kraft und Fülle dein Leben bereichern.

Unterstützt wird dein persönlicher Prozess auf der körperlichen Ebene durch sanfte Yogaübungen & Meditationen, um Körperbewusstsein zu erfahren und in Entspannung zu kommen. Das Yoga ist für Anfänger geeignet.

Kursort:

Das Seminarhaus «Bergengel» thront mit herrlicher Aussicht auf einem Sonnenplateau oberhalb Reichenbach (BE) und steht uns an diesem Wochenende exklusiv zur Verfügung. Im und ums Haus gibt es viele Plätzchen zum Verweilen, Ruhen und die wunderbare Aussicht in die Bergwelt, vom Kiental nach Adelboden bis zum Niesen, zu geniessen.

**Das Haus und die Zimmer:**

Diese sind einfach aber liebevoll eingerichtet. Jedes Zimmer ist mit eigenem Lavabo/Waschbecken ausgestattet (inkl. Hand- und Duschtüchern). Duschen und WC befinden sich auf der Etage.

Mahlzeiten:

Alle Mahlzeiten werden frisch zubereitet. Inklusiv sind ein reichhaltiger Brunch, den wir als erweitertes Frühstück ab 9.30Uhr geniessen dürfen und am Abend erwartet uns ein 2-Gang-Menu mit Suppe oder Salat, vegetarisch oder (auf Wunsch) vegan mit biologischen und regionalen Zutaten.

In den Pausen stehen Kaffee & Tee stehen ebenfalls zur Verfügung.

Teilnehmer:

Max. 15/ min. 8 TeilnehmerInnen.

Kosten:

840.- Fr im Einzelzimmer

790.- Fr im Doppel- oder Dreibettzimmer

Im Preis inbegriffen:

- tägliche Yoga-Sequenzen mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Systemische Aufstellungen zu selbstgewählten Themen
- 2 Übernachtungen je nach Zimmerkategorie
- 2x reichhaltiger Frühstücksbrunch
- 2x vegetarische Nachtessen mit biologischen & regionalen Zutaten
- Tee & Kaffee in den Pausen
- Benützung der Lounge, des Gartens, der Gästeküche und der Seminarräume
- Kurtaxe

Nicht inbegriffen:

- Individuelle Pausensnacks & bei Bedarf Lunch (Küche kann benutzt werden)

Zahlbar bis 30Tage vor Seminar-Beginn.

Fragen & Anmeldung:

es_geht_um_dich@gmx.ch **oder** 079 940 31 36

Anreise:

Anreise mit ÖV

Ab dem Bahnhof Reichenbach Bus Nr. 220 Richtung Kiental bis zur Haltestelle »Scharnachtal, Halten«. Von dort gelangt man nach fünfminütigem Spaziergang zum Haus.

Das Haus ist ab dem Bahnhof Reichenbach auch zu Fuss in ca. 20 Min. erreichbar.

Anreise mit dem Auto

Die Anreise per Auto erfolgt über die Autobahn A6 bis Spiez und weiter auf der Schnellstrasse Richtung Frutigen/Kandersteg bis Reichenbach. Ab Reichenbach folgt man der Kientalstrasse Richtung Kiental. Nach dem Ortsschild «Scharnachtal» in der nächstfolgenden Rechtskurve in eine Naturstrasse links abbiegen und der Naturstrasse folgen und zum BERGENGEL fahren. Auf dem Parkplatz ist Platz für 8 Autos.

Fotos Leitung



Mitbringen: Bequeme Kleidung fürs Yoga
(Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden)
Dünne Decke oder langer Schal für Yoga Nidra
Bequeme Hausschuhe oder dicke Socken

Haustiere sind im ganzen Haus nicht zugelassen.

