

Zeit-für-Dich am Vierwaldstättersee

Yoga Meditation Wandern



Ankommen

Wir starten den Tag mit einer Wanderung mit schöner Aussicht auf den Vierwaldstättersee

Entspannen

Wir finden Ruhe und unsere Mitte bei Yoga und Meditation

Geniessen

Wir geniessen die Zeit beim Baden, Faulenzen oder sportlichen Aktivitäten wie Stand-Up Paddle

Ausklang

Reden, Lachen, Teilnehmer kennenlernen... nach Lust und Laune

23.-24. Juni 2018

Jugendherberge/Hostel Rotschuo

Seestrasse 163, 6442 Gersau

www.hostelrotschuo.ch

Kontakt:

yoga.zfd@gmail.com Telefon: 079 487 3611

Zeit-für-Dich Programm

(Änderungen vorbehalten)

Samstag, 23.6.

9:00 Treffpunkt Hosteleingang

Rundwanderung ab Jugendherberge. Sie führt uns durch Wiesen und Eichenwälder mit Blick auf den Vierwaldstättersee und die Nidwaldner Alpen.

Inkl. ca. 0.5h Meditation im Freien sowie Picknickpause

Verpflegung bitte selbst mitbringen

Eventuell fallen noch Kosten im Zusammenhang mit der Anreise zur Wanderung an. Wird nach Vorliegen der endgültigen Tourplanung noch bekanntgegeben. (ca 10-15 CHF)

Ausserdem mitnehmen: Wasser, Wanderschuhe, Sonnen-und Regenschutz, Sitzunterlage

Reine Wanderzeit: ca. 2 – 3 Std

Level: Mittel (mit 400 Meter Auf- und Abstieg)

Rückkehr zum Hotel spätestens ca. 14:00

14:00 - 17:00 Zeit zur freien Verfügung (z.B. Schwimmen, Ausruhen...)

17:00 Yoga (90min)

19:00 Abendessen

Sonntag, 24.6.

7:00 - 9:00 Yoga und Meditation (bei Regen findet dieser Teil erst nach dem Frühstück nach 11h statt)

(kleiner Snack und Wasser steht zur Verfügung)

9:00 - 10:00 Frühstück

11:00 Check-Out

Anreise

Mit dem Auto:

Mit dem Auto ca. 1 Std ab Zürich

Wenn jemand einen Platz im Auto anzubieten hat/ eine MFG sucht, bitte bei mir baldigst melden (Hostel liegt zwischen Vitznau und Gersau)

Parken an der Strasse beim Hostel oder 200m weiter (Gebühr 6 CHF)

Mit dem Zug & Bus:

Z.b. ab Zürich HB: 7:09 - 08.43 Haltstelle Rotschuo (2x Umsteigen)

Abreise

Mit dem Zug & Bus:

Ab Hostel Rotschuo zB. 12:09 – 13:51 (Zürich HB)

Sonstiges

- Im Preis (ab 135-145 CHF pro Person im Doppelzimmer) sind enthalten:
 - Geführte Wanderung
 - 4 Stunden Hatha Yoga und Meditation
 - 1 Übernachtung mit Frühstück und Abendessen
 - EZ Preis Zuschlag auf Anfrage/ abhängig von Verfügbarkeit
- Gemeinschaftsbad und WC sind auf dem Gang
- Alle Yoga- und Meditationsevents sind Outdoor geplant, deshalb entsprechende Kleidung mitbringen
- Spezielle physische und mentale Schwierigkeiten bitte der Kursleitung vorab mitteilen
- Für den Yoga und Meditationsteil sind keine Vorkenntnisse notwendig
- Verantwortung und Haftung für Beschwerden und Verletzungen jeder Art wird von der Kursleitung nicht übernommen
- Eigene Grenzen und Belastbarkeit sind zu respektieren
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Kursleitung

Heike Horwedel

Yogalehrerin mit Schwerpunkt Hathayoga (Yinyoga und Vinyasayoga und Poweryoga-Instruktorin).

"Yoga bewegt unseren Körper und beruhigt unseren Geist".

www.troz.ch

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer. esa-Leiter Schneetouren. esa-Leiter Wandern. Langjährige Erfahrung in Zen- und Vipassana-Meditation.

"Meditation muss sich im Alltag und bei Stress bewähren".

www.bernhardeisenbarth.ch



Check-Liste

- Trinkflasche
- Essen für Picknick /Verpflegung Samstag
- Unterlage/Tuch zum Sitzen (für Wanderung)
- Wanderschuhe (und ggf Wanderstöcke)
- Sonnenschutz (Hut und Sonnencreme)
- Regenschutz
- Sitzkissen (für Meditation-muss nicht auf die Wanderung mitgenommen werden)
- Yogamatte (Outdoor-tauglich)
(Falls nicht vorhanden bitte mir vorher mitteilen)
- Geeignete Kleidung für Outdoor Yoga/Meditation

Spätestens 3 Tage vor Abreise:

- Info an Heike mit eurer Natelnummer
- Mitteilung falls keine Yogamatte vorhanden