

# 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

**13. / 14. Juni 2020**

**Jugendherberge/Hostel Rotschuo**

**Seestrasse 163, 6442 Gersau**

**[www.hostelrotschuo.ch](http://www.hostelrotschuo.ch)**

*Kontakt:*

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

# Zeit-für-Dich Programm

(Änderungen vorbehalten – Wanderziel noch offen)

## Samstag, 13. Juni

### 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

Ggf zusätzliche Kosten für Anreise zur Wanderung an (Bus & Gondel):

Bitte in bar bereithalten ca. **17 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, 14. Juni

**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: 7:10 - 08.43 Haltstelle Rotschuo (2x Umsteigen)

## Abreise

### Mit dem Zug & Bus:

Ab Hostel Rotschuo z.B. 12:05 – 13:50 (Zürich HB)

## Sonstiges

- Preis: **135 CHF pro Person (im Doppelzimmer):**
  - 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](http://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](http://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