

# 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

**24. -25. Juni 2023**

**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)

## Samstag

### 9:00 Treffpunkt Hosteleingang

Wanderung ab Jugendherberge. Sie führt uns durch Wiesen und Eichenwälder mit Blick auf den Vierwaldstättersee und die Nidwaldner Alpen. (Je nach Wetter erfolgt Anpassung der Route)

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 max. **20CHF**

**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

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

**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 melden (Das Hostel liegt zwischen Vitznau und Gersau)

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

### Mit dem Zug & Bus:

Z.B. ab Zürich HB: 6:40 - 08.37 Haltstelle Rotschuo (2x Umsteigen)

## Abreise

### Mit dem Zug & Bus:

Ab Hostel Rotschuo z.B. 12:15 – 14:15 (Zürich HB)

## Sonstiges

- Preise: **ab 158 CHF pro Person** (je nach Zimmerkategorie/Belegung)
  - 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.zeit-für-dich-yoga.ch](http://www.zeit-für-dich-yoga.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 (falls nicht bereits geschehen):

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