

# Zeit-für-Dich am Vierwaldstättersee

Yoga   Meditation   Wandern



## Eintreffen

Wir beginnen den Tag mit einer malerischen Wanderung auf der Klewenalp

## Entspannung

Finde innere Ruhe und Ausgeglichenheit bei unseren Yoga- und Meditationsübungen.

## Genussmomente

Nutze die Zeit, um dich im kristallklaren Wasser zu erfrischen, zu entspannen oder dich sportlich zu betätigen, zum Beispiel beim Stand-Up Paddle.

## Gemeinsamer Ausklang

Beende den Tag auf der fantastischen Seeterrasse, tausche Erfahrungen aus, lache und knüpfe neue Bekanntschaften mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

**29. - 30. Juni 2024**

**Hotel Seerausch\*\*\***

**Buochserstrasse 54, 6375 Beckenried**

[www.seerausch.ch](http://www.seerausch.ch)

*Kontakt:*

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

# Zeit-für-Dich Programm

(Änderungen vorbehalten)

## Samstag 29.6

**09:45**

Treffpunkt: Beckenried Talstation Luftseilbahn

Gemeinsame Fahrt auf die Klewenalp (CHF 20 mit Halbtax)

**10:15 - 14:45**

Rundwanderung (Je nach Wetter erfolgt Anpassung der Route)

Inklusive 40 Minuten Meditation/Qigong im Freien sowie Picknickpause -Verpflegung bitte selbst mitbringen

Reine Wanderzeit: ca. 2,5 - 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel (ca. 400-500 Höhenmeter)

**15:00 - 18:00**

Freizeit zur eigenen Verfügung (z.B. Schwimmen, Ausruhen...)

**18:00 - 19:30**

Yoga

**19:45**

Gemeinsames Abendessen

## Sonntag 30.6

**7:00 - 9:00**

Yoga und Meditation

**9:00 - 10:00**

Frühstück

**11:00**

Check-Out

## **Anreise:**

### **Mit dem Auto:**

- Dauer ab Zürich: Ca. 1 Stunde
- Parkplatz: Kostenlose Parkplätze beim Hotel Seerausch stehen zur Verfügung
- Mitfahrgelegenheiten: Falls du einen Platz im Auto suchst oder anbieten möchtest, kontaktiere mich bitte

### **Mit dem Zug & Bus:**

- Ab Zürich HB:
- Abfahrt um 8:05 Uhr-Ankunft um 9:39 Uhr bei der Post
- Von dort aus sind es nur 5 Gehminuten zur Luftseilbahn (1x Umsteigen erforderlich)
- Öffentlicher Verkehr: Wenn du mit dem Zug oder Bus anreist, bieten wir die Möglichkeit, dein Gepäck in unseren Fahrzeugen zwischenzulagern

### **Preise pro Person:**

Inklusiv:

4 Stunden Hatha Yoga und Meditation/Qigong & geführte Wanderung

1 Übernachtung mit Frühstück

168 CHF (3-Bett-Zimmer)

195 CHF (2-Bett-Zimmer)

275 CHF (DZ zur Einzelnutzung)

### **Abendessen:**

Abendessen im Hotel: 45 CHF pro Person (optional)

### **Sonstiges**

- Die Yoga- und Meditationseinheiten sind zum Teil 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-fuer-dich-yoga.ch](http://www.zeit-fuer-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
- 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