



Yoga und Feldenkrais Wochenende am Bodensee im November 2022

Freitag, 25. – Sonntag, 27. November 2022
See und Park Hotel Feldbach, Steckborn

Zur Ruhe kommen und die Wahrnehmung verschärfen

Die mystischen November Tage am Bodensee bieten uns den idealen Rahmen, um sich vom Alltag abzukoppeln, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und in tiefere Schichten der Wahrnehmung einzutauchen.

Durch die Feldenkrais Methode bereiten wir nicht nur die Yogastellungen (Asanas) bestens vor, sondern entwickeln auch ein tieferes Verständnis, eine leichtere Ausrichtung und eine verschärfte und bewusste Wahrnehmung unseres Körpers. Dies führt zum Gefühl sich als Ganzes und in tiefer Ruhe wahrzunehmen. Die sanften Yoga Flows bringen Bewegung und Atmung zu einem Ganzen und schenken uns innere Ruhe und Stabilität.

Was Dich erwartet:

Insgesamt ca. 10 Stunden Workshop.

Beginn Freitag um 16 Uhr im 96 qm grossen Feldbachsaal mit schönem Holzboden und Blick auf den See.

Morgenprogramm vor dem Frühstück, Nachmittagsprogramm und Tagesausklang.

Dazwischen frei Zeit zum Spazieren gehen oder ausruhen.

Gemeinsames Abendessen im ehemaligen Speisesaal des Klosters.

Kurskosten: Sfr. 250.00

Kosten der Unterkunft: Sfr. 145.-pro Nacht pro Person inkl. Frühstück.

Abendessen: 3-Gang Abendessen mit Wahlmöglichkeiten pro Person Sfr. 35.-

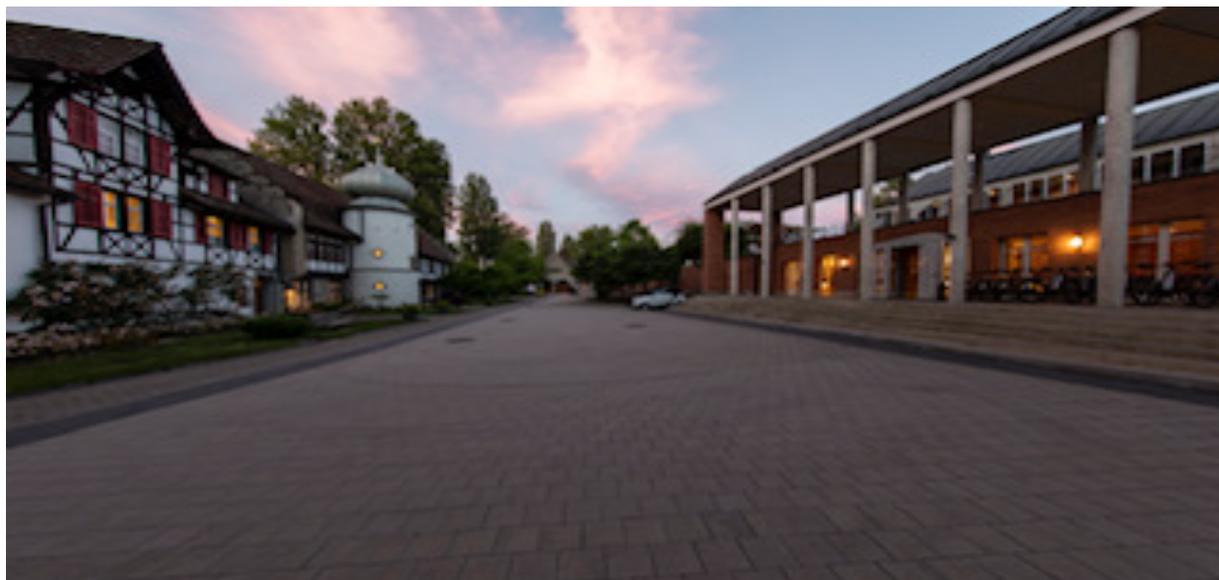
Minimal 12 Teilnehmer -Maximal 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Ende Juli 2022

Zimmerreservation: bitte direkt im Hotel buchen.

www.hotel-feldbach.ch

Telefon: 052 762 21 21

**Seminarhotel und Umgebung**

Die persönliche Atmosphäre im See & Park Hotel Feldbach und der besondere „Geist“ des ehemaligen Klosters lassen uns einen Moment im Rad des Lebens Innehalten und Auftanken. Das Hotelgebäude wurde dort errichtet, wo ehemals die Klosterkirche stand. Seine Architektur ist dem einstigen Kloster nachempfunden und noch heute ist dessen besonderer Geist und Charme allgegenwärtig. Ein besonderer Ort, in traumhafter Umgebung mit grosser ausgedehnter Parkanlage und Uferpromenade - passend für schöne und magische Momente.

In den geschmackvoll eingerichteten und mit modernem Komfort ausgestatteten Zimmern fühlst du dich gleich wie zu Hause. Die geräumigen Zimmer, zur Doppel- oder Einzelnutzung, sind in ruhiger Lage und bieten alles, was du zum Wohlfühlen brauchst: schöne Bäder (mit Dusche/WC), Haartrockner, Flasche Wasser und Äpfel. Die meisten Zimmer haben einen überwältigenden Blick auf den Bodensee. Im stilvollen Restaurant, dem Speisesaal des ehemaligen Klosters, werden wir mit Frühstücks-Brunch und einem vegetarischen Abendessen verwöhnt. Das Yoga und Feldenkrais Wochenende an diesem schönen Ort steht ganz im Zeichen von Erholung, Entspannung, Energietaufbau und Gesundheit!