



Yoga und Feldenkrais Wochenende am Bodensee

Freitag, 29. November – Sonntag, 01. Dezember 2024
See und Park Hotel Feldbach, Steckborn

Das Jahr ausklingen lassen

Das ehemalige Klostergebäude ist ein idealer Ort zum Innehalten, Bewusstwerden und zur Ruhe zu kommen. Mystischen Novembertage am See – teils Nebel teils roter Abendhimmel. Ein einmaliger Ort voller Ruhe.

Gerade durch die Verknüpfung der Feldenkrais Bewegungen und der Yoga Asanas entwickeln wir ein tieferes Verständnis und Bewusstwerden für die Bewegungsqualität. Leichtigkeit in den sanften Yoga Flows verknüpfen wir mit bewusster Atmung. Das Programm wird abgerundet mit Yoga Nidra, das uns in tiefe Entspannung und Ruhe führt.

Was Dich erwartet

Insgesamt ca. 12 Stunden Workshop. Beginn Freitag um 16 Uhr im 96 qm grossen wunderschönen Feldbachsaal mit schönem Holzboden und Blick auf den See. Morgenprogramm vor dem Frühstück, Nachmittagsprogramm und Tagesausklang. Dazwischen freie Zeit zum Spazieren gehen oder ausruhen. Gemeinsames Abendessen im schönen Restaurant des Hotels.

Kurskosten: CHF 270.00

Kosten der Unterkunft inkl. Frühstück und Abendessen (3-Gang vegetarisch): pro Person pro Nacht:

Doppelzimmer Single Use: CHF 190.00

Doppelzimmer: CHF 150.00

Kaffee- und Teestation zur freien Verfügung

Minimal 12 Teilnehmer - Maximal 18 Teilnehmer

Anmeldung bis: 25. August 2024 per Email:

ina.berghoff@bewegungs-raum.ch



Im Park des Hotels Feldbach