



Yoga und Feldenkrais Wochenende am Bodensee im November 2023

Freitag, 24. – Sonntag, 26. November 2023

See und Park Hotel Feldbach, Steckborn

Das Jahr ausklingen lassen

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. Das zu Ende gehende Jahr loslassen – das neue Jahr freudig begrüßen.

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 und der Bewegung. 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 freie Zeit zum Spazieren gehen oder aus-ruhen. Gemeinsames Abendessen im ehemaligen Speisesaal des Klosters.

Kurskosten: Sfr. 260.00

Kosten der Unterkunft:

Doppelzimmer Single Use: 185.00 Sfr. pro Nacht

Doppelzimmer: 145.00 Sfr. pro Person pro Nacht

inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendessen (3-Gang Menü).

Kaffee- und Teestation zur freien Verfügung

Minimal 12 Teilnehmer -Maximal 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 15. August 2023 per Email:

ina.berghoff@bewegungs-raum.ch



Seminarhotel und Umgebung

Das ehemalige Klostergebäude ist ein idealer Ort zum Innehalten, Bewusstwerden und Auftanken. Mystischen Novembertage am See – teils Nebel teils roter Abendhimmel. Ein einmaliger Ort voller Ruhe. Der Park und die Uferpromenade laden ein, an frischer kalter Novemberluft einen Spaziergang zu machen. Die modern eingerichteten Zimmer haben alles, was Du zum Wohlbefinden brauchst. Das Yoga und Feldenkrais Wochenende steht ganz im Zeichen von ruhiger tiefer Körperarbeit, Erholung und Entspannung.