



EINE AUSZEIT ZUR RECHTEN ZEIT - 4. BIS 9. AUGUST 2024

BERGLODGE 37, EGGBERGEN

Unser Atem – so nah und einfach – und doch unglaublich kraftvoll. Ihn kennenzulernen lohnt sich, er ist unser lebenslanger, persönlicher Begleiter. Das Bewusstsein für sein heilsames Potential kann unser Leben nachhaltig zum Positiven verändern.

Wollten Sie schon immer tiefer und bewusster atmen lernen? Ihre Körperwahrnehmungen schulen? Möchten Sie herausfinden, was Ihnen gut tut, oder sich einfach Zeit nehmen für sich selber und Kraft tanken für Ihren Alltag? **Wir bieten Ihnen den Raum dazu!**

Mit der Berglodge 37 haben wir eine ideale Bergoase gefunden: – einfacher Luxus, hervorragende Küche und ein exklusives Seminar. Eine Zeit für Erfahrungen aller Art, die Sie noch lange in den Alltag begleiten wird.

Drei bis vier Mal täglich führen wir Sie durch Yoga Sequenzen mit achtsamen Körperbewegungen, die Sie in Verbindung mit Ihrem Atem ausführen. Dabei vertiefen Sie Ihren Atem, die Bewegungen werden langsamer, Ihr Aufmerksamkeit begleitet dies. Je nach Tageszeit wird der Fokus auf der Bewegung, dem Atem oder der geführten Stille liegen. Unsere Inputs vertiefen Ihre Erkenntnisse. Sie üben Viniyoga, einen sanften, achtsamen Yogastil, der für alle Menschen möglich ist. Wir holen unsere TeilnehmerInnen in den individuellen Möglichkeiten ab.

In den freien Zeiten bieten die Eggbergen genug Möglichkeiten für Aktivität in der Natur sowie Entspannung im Wellnessbereich der Berglodge 37.

Die Berglodge 37 liegt in den autofreien Eggbergen, auf einer Sonnenterrasse auf 1500 m.ü.M und ist **eine Bergoase für Ihre Auszeit im Sommer 2024 in den Urner Bergen**. Sie bietet ein nachhaltiges Erlebnis im Einklang mit der Natur. Viel Komfort mit einem modernen vegetarischen Servicekonzept bringt die Essenz gemütlicher Einfachheit zum Ausdruck.

Die Einzel- und Doppelzimmer wurden mit ausgesuchten Schweizer Materialien bestückt. Die Zimmer und Möbel wurden mit Mondholz ausgestattet, welches über positive bautechnische Eigenschaften verfügt und zu einer strahlungsarmen Umgebung beiträgt.

Durch unsere langjährigen Erfahrungen in Begleitung von Menschen in Retreats, Gruppen und in Einzelbegleitungen, vor allem auch als Komplementärtherapeutinnen mit der Methode Yogatherapie, ermöglicht es uns, Ihnen eine einmalige Auszeit anzubieten, wo ein Stück Heilung möglich sein wird.

Ihre Ausgaben:

Unterkunft	5 Übernachtungen im Einzelzimmer, Dusche/WC, Vollpension, Znüni, Zvieri, alle nichtalkoholischen Getränke, Seminarpauschale	CHF 1575
Kurs	Täglich zwei bis vier Einheiten Yoga und Inputs Frühbucherrabatt bis 31. März 2023 CHF 50 (Die Kurskosten für den Yogakurs werden von den Zusatzversicherungen zum Teil übernommen)	CHF 650



Wir freuen uns auf Sie und geben Ihnen gerne weitere Informationen.

Herzlichst

Sabine Keller und Carolina Baumann-Tapprich