

Mentale Stärke Yoga-Retreat im Goms

mit Martine Barro, 29.11. - 1.12.2024

Mentale Stärke & Resilienz

Innere Ausrichtung & Fokus

Energie erhöhen und bündeln



Ort:

Hotel Glocke, 3998 Reckingen <https://glocke.ch/>

Programm:

Freitag:

Individuelle Anreise oder Fahrgemeinschaften

13:00-13:30: Begrüssung

13:30-16:00: Mentale Stärke – Intro & Yoga

16:00-18:30: Pause

18:30-19:30: Abendessen

20:00-21:00: Yoga zur Entspannung

Samstag:

07:45-08:45: Yoga für den Sitz & Meditation

09:00-10:00: Frühstücks-Buffet

10:15-12:15: Innere Ausrichtung und Fokus – Inputs & Yoga

12:30-15:00: Mittagessen und Pause

15:00-17:00: Energie erhöhen und bündeln – Inputs & Yoga

17:00-18:30: Pause

18:30-19:30: Abendessen

20:00-21:00: Yoga Nidra

Sonntag:

07:45-08:45: Meditation & Atemübungen

09:00-10:00: Frühstücks-Buffet

10:15-12:00: Routine für mentale Stärke

12:00-12:45: Mein Programm für mentale Stärke

13:00-14:00: Mittagessen

14:00: Ende Retreat und Verabschiedung

Kosten:

Hotel: 2 Übernachtungen, Frühstück, 2-Gang Mittagmenü, 4-Gang Abendmenü, Kurtaxe

- Einzelzimmer 432.-
- Gloggä Doppelzimmer zur Doppelbenutzung/Pers. 363.-
- Gloggä Doppelzimmer zur Einzelbenutzung 494.-
- Goggwäärgji Doppelzimmer zur Doppelbenutzung/Pers. 385.-
- Goggwäärgji Doppelzimmer zur Einzelbenutzung 586.-
- Goggwäärgji Panoramazimmer zur Doppelben./Pers. 463.-
- Goggwäärgji Panoramazimmer zur Einzelbenutzung 694.-

Yoga: 380.-

Total: ab CHF 812.-

Kursleitung & Anmeldung

Martine Barro, Yogapraxis Thun, 079 704 66 46

Anmeldung per Email bis 30. Sept. auf: m.barro@yogapraxisthun.ch

