



YOGA:ZEIT für DICH in der Pension Finel, Leissigen

Donnerstag, 23. Juli - Sonntag, 26. Juli 2026



ROOTS and WINGS

Wurzeln stärken – Flügel ausbreiten

WAS ERWARTET DICH?

Am Donnerstag um 16:30 Uhr beginnen wir diese **YOGA:ZEIT für DICH** - Auszeit mit einem Welcome-Circle und einer ersten, sanften Yogapraxis. Der Zimmerbezug ist bereits ab 15:00 Uhr möglich. Um 18:30 Uhr werden wir ein leckeres, ayurvedisches Abendessen geniessen dürfen - bei schönem Wetter draussen. Nach dem Essen üben wir Yin Yoga, um langsam und entspannt im Modus "Nicht-Tun" anzukommen.

Die Tage beginnen wir gemeinsam um 08:15 Uhr mit einer Meditation, bei schönem Wetter auf der Terrasse mit Blick über den Thunersee und auf die Berge. Wer lieber länger schlafen möchte, hat die Möglichkeit, erst um 08:45 Uhr - mit der Yogapraxis - zu starten.

Du wirst immer sorgfältig und klar von mir durch die Yogaeinheiten geführt, mit der Ausrichtung dich zu erden und zentrieren, damit Vertrauen und ein Gefühl von «ich habe Boden» entstehen kann. Daraus darf innere Ruhe und Leichtigkeit aufblühen, sowie sich ein Raum öffnen, um deinem Herzen zu lauschen.



Die Yogapraxis werde ich mit verschiedenen Elementen inspiriert aus der MBSR-Praxis (mindful based stress reduction) anleiten, denn Yoga und Achtsamkeit sind wie zwei Flügel, die dich zu mehr Bewusstheit tragen. Du wirst anstrengungslos dazu eingeladen, im Hier und Jetzt anzukommen. Atemzug für Atemzug wirst du deinen Körper bewegen und die Verbindung zu deinem Herzen spüren.

Abends darfst du im Yin Yoga tief entspannen, dir den «Nicht-Tun»-Modus erlauben und einfach Sein. Sanfte Musik begleitet und trägt dich durch die Übungen, welche für mehrere Minuten passiv gehalten werden. Damit wirkt Yin Yoga sich günstig auf dein Meridiansystem aus. Dein Chi, die Lebensenergie, wird befreit und kann ins Fließen kommen; Körper, Geist und Seele dürfen ausruhen und regenerieren. In diesem sicheren Raum wird dein Nervensystem sich entspannen und zur Ruhe kommen können.

MEHR DETAILS

Am Freitag, Samstag und Sonntag beginnen wir den Tag um 08:15 Uhr mit einer Meditation (ruhig oder bewegt). Bei trockenem Sommerwetter draussen auf der wunderprächtigen Holzterrasse mit Blick auf See und Berge.

Ab 08:45 beginnen wir mit der Yogapraxis und üben bis ca. 10:15 Uhr. Ab 10:30 Uhr geniessen wir einen reichhaltigen Brunch, danach hast du freie Zeit für DICH zur Verfügung. Es gibt viele Möglichkeiten, den Tag zu verbringen: zum Beispiel mit einer Massage bei Mariel (kann in der Pension Finel gebucht werden), bei einem Spaziergang, beim Baden, Lesen oder ganz einfach Chillen.

Abrunden werden wir die **YOGA:ZEIT für DICH** am Sonntag mit einem leckeren Brunch.

Deine Investition:

- Pauschale mit Einzelzimmer ohne Seesicht CHF 930.00
 - Pauschale mit Einzelzimmer mit Seesicht CHF 975.00
 - Pauschale mit Doppelzimmer/Dreierzimmer mit Seesicht CHF 910.00
- **Frühbucherrabatt bei Reservation bis zum 3. Mai 2026**
CHF 50.00 Reduktion auf den Pauschalpreis

Inbegriffen: ca. 12 Yogastunden
3 Übernachtungen
Ayurvedische vegetarische Verpflegung (3x reichhaltiger Brunch und 3x Abendessen)
Wasser, Kaffee, Tee
kleine Zwischenmahlzeiten (Früchte, Nüsse, Snacks)
Mantra Singen (oder zuhören) mit Muriel am Freitagabend
Zimmerreinigung
Organisation



PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 23.07.26

ab 15:00	individuelle Anreise/Zimmerbezug
16:30 – 18:15	Welcome Circle und Yogapraxis im Yogaraum
18:30	gemeinsames Abendessen
20:00 – ca. 21:15	Yin Yoga

Freitag, 24.07.26

08:15 – 08:35	Meditation
08:45 – 10:15	Yoga und Pranayama (bei schönem Wetter draussen)
10:30 – 12:00	reichhaltiger Brunch <i>freie ZEIT für DICH</i>
17:00 Uhr – 18:15	Yin Yoga
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	Mantra Singen (oder zuhören) geleitet von Muriel, bei passendem Wetter machen wir draussen ein Feuer

Samstag, 25.07.2026

08:15 – 08:35	Meditation
08:45 – 10:15	Yoga und Pranayama (bei schönem Wetter draussen)
10:30 – 12:00	reichhaltiger Brunch <i>freie ZEIT für DICH</i>
17:15 Uhr – 18:15	Hatha Yoga & geführte Meditation
18:30	gemeinsames Abendessen
20:00 – ca. 21:15	Yin Yoga

Sonntag, 26.07.2026

08:15 – 08:35	Meditation
08:45 – 10:15	Yoga & Abschluss-Circle
10:30 Uhr	reichhaltiger Brunch

danach individuelle Abreise



WEITERES

Sicherer RAUM

Wir werden gemeinsam einen sicheren Raum schaffen, damit wir uns alle wohl und gut aufgehoben fühlen. Dazu werde ich euch am Anfang dieser Tage ein paar Regeln geben, damit Klarheit und Vertrauen entstehen kann. Beispielsweise werden wir morgens in der Stille bleiben bis nach der Yogapraxis (vor dem Brunch). Gespräche über den Beruf unterlassen wir, um uns von Herz zu Herz, ohne „Berufskleidung“, zu begegnen und um wirklich in einen entspannten Yoga-Auszeit-Flow eintauchen zu können. Wir führen Gespräche achtsam und verhalten uns respektvoll, freundlich und wohlwollend.

Nach deiner Anmeldung sende ich dir eine Anmeldebestätigung und die Rechnung, sowie ein paar weitere Informationen.

Ich freue mich sehr!

HerzLicht, Eva

YOGA purna

Eva Wegmüller

dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

RAUM für Nicht-Tun, Yoga und Achtsamkeit

Sempachstrasse 9, 3014 Bern

info@yogapurna.ch / 079 360 15 83

WWW.YOGAPURNA.CH



*«Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm
brechen könnte, nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern
seinen eigenen Flügeln.»*

Ernst Ferstl