



Wandern, Yoga & Coaching - 5 Tage Auszeit in der Natur gelebte Achtsamkeit



IMG 7213 - © GuideProxy



5 Tage Auszeit in der Natur gelebte Achtsamkeit **Erlebe Glücksmomente beim Wandern mit Ziegen, bewusstes Eintauchen in dein inneres mit Yoga und Meditation – die Veränderung beginnt in dir**

Ein einmaliges Angebot in einer wunderbaren Gegend

11.-15. September 2024 und 9.-13. Oktober 2024, Mittwoch bis Sonntag

Hoch über dem Vierwaldstättersee mit atemberaubenden Aussichten auf den See und die Berge finden wir eine Oase der Ruhe. Das SeeblickHöhenhotel ist hochzentral gelegen mit traumhaftem Weitblick über den glitzernden Vierwaldstättersee und die Voralpine Bergwelt von Pilatus bis Rigi. Bei atemberaubendem 180 Grad-Panorama auf die malerische Zentralschweiz findest du belebende Inspiration, aktive Erholung und einechtes Feriengefühl.

Yoga und Meditation – mit Achtsamkeit zu innere Ruhe finden- mit Barbara Jordi

Damit wir gesund und vital bleiben, ist es wichtig, innere Ruhe zu finden. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Die Yoga-Lektionen sind für alle geeignet, es braucht keine Vorkenntnisse.

Workshop zum Thema Stressregulation und Arbeit mit dem "Lebenshaus":

Du hast die Möglichkeit, dein Lebenshaus zu zeichnen, dein Energie-Potenzial zu analysieren und viele Tools zur Stressregulation zu erlernen. Wir geben dir viele Resilienz-Werkzeuge mit nach Hause!

Veranstaltungsort:

Seeblick Höhenhotel
Hugenstrasse 24
6376 Emmetten

 www.honigberg.ch/

Ansprechpartner:

Honigberg.ch
Stettli 4
6461 Isenthal

 0786418132

 sanna@honigberg.ch



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/zRYBf>

Glücksmomente in der Natur- mit der professionellen Wanderleiterin Sanna Laurén

Sicher unterwegs in die Bergen, kombiniert mit den schönsten Routen und grandioser Aussicht. Tank neue Energie dank Bewegung, bewusstes Atmen in der Natur und Achtsamkeit.

Highlight: 1 Wanderung mit Ziegen: sie sind neugierig, lieb und lustig. Sie lernen schnell und sind sehr intelligent. Das verlangt Achtsamkeit und Empathie. Stress verfliegt im Nu und macht Platz für Glücksmomente.

**

Yoga und Meditation am Morgen

Die Lektionen dauern ca. 50 Minuten, beinhalten einen Einstieg mit Achtsamkeit, einfache Yoga-Übungen, Atem-Übungen und eine Meditation am Schluss. Wir werden auf der Yoga-Matte, im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, die Übungen werden jeweils auf die Teilnehmenden angepasst und du hast jederzeit die Möglichkeit, dich auszuruhen.

Anforderungen für die geführten Wanderungen

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt und richten sich an bewegungs- und erlebnisfreudige Menschen.

Die Marschzeit für die Wanderungen variiert zwischen 2.5 – 4.5 Stunden. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich, Bergwanderwege T2/ T3.

Ausrüstung

Wanderkleider, die der Witterung angepasst werden können, Regenschutz, feste Wanderschuhe, Tagesrucksack, Trinkflasche und persönliche Utensilien wie Kopfbedeckung, Sonnenschutz usw. Wenn du gerne im See badest, nimm eine Badehose mit.

In Emmetten gibt es einen Volg, dort kannst du Lebensmittel für den Lunch einkaufen.

Für die Yoga-Lektionen und die Meditation im Hause nimmst du bequeme Kleider mit. Bewährt hat sich das Zwiebschalenprinzip, während den Entspannungs-Phasen oder Meditationen empfiehlt es sich, je nach Temperatur-Empfinden einen warmen Pulli und Socken zu tragen. Bitte bringe deine eigene Yoga-Matte mit.

Mehr über die Retreat: <https://honigberg.ch/2024/03/25/wandern-yoga-coaching-5-tage-auszeit-in-der-natur-gelebte-achtsamkeit/>

More information: www.luzern.com | shop.luzern.com

Reservation per E-Mail an sanna@honigberg.ch

Preisinformationen:

1350 CHF pro Person /In Preis inbegriffen: Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Frühstück, Gebrauch der Wellness-Anlagen im Hotel, alle geführte Wanderungen, Honig-Degustation, Yoga / Meditationen und Workshop inkl. Unterlagen.

Termine:

Mittwoch, 11.09.2024, - 23:59 Uhr
Donnerstag, 12.09.2024, - 23:59 Uhr
Freitag, 13.09.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 14.09.2024, - 23:59 Uhr
Sonntag, 15.09.2024, - 23:59 Uhr
Mittwoch, 09.10.2024, - 23:59 Uhr
Donnerstag, 10.10.2024, - 23:59 Uhr
Freitag, 11.10.2024, - 23:59 Uhr
Samstag, 12.10.2024, - 23:59 Uhr
Sonntag, 13.10.2024, - 23:59 Uhr