



SEMINARE

IM SELFNESS HOTEL EIGER

RAHMEN- / ERLEBNISPROGRAMME

Die Programme werden von unserem lokalen Partner, dem Eventanbieter „Eiger Vision“, durchgeführt.



PROGRAMMVORSCHLÄGE FÜR 10 BIS 20 TEILNEHMER:

- Eiger Nordwand hautnah in der Gletscherschlucht
- Klettern und Abseilen
- Seilbrückenbau
- Baumklettern
- Biwak am Fuss der Eiger Nordwand
- Hüttenabend
- Erlebnis Stollenloch 3.8
- Gratwanderung / zwischen Himmel und Erde

SICHERHEIT

Die grösste Aufmerksamkeit bei Aktivitäten mit Eiger Vision gilt der Sicherheit! Das Sicherheitskonzept basiert auf dem Label „safety in adventures“ und wurde vom Rettungschef SAC von Grindelwald überprüft. Seiltechnische Aktivitäten werden ausschliesslich von patentierten Bergführern durchgeführt.

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

EIGER NORDWAND HAUTNAH IN DER GLETSCHERSCHLUCHT



Die Eiger Nordwand fasziniert seit langem die Bergsteiger und Alpinisten auf der ganzen Welt. 1930 galt die Wand als eine der letzten ganz grossen Herausforderungen. Heute erleben Sie gemeinsam mit den Bergführern in der Gletscherschlucht an der nachgestellten Erstbegeherroute einen ganz eigenen Einblick in das Metier des Bergsteigens. Mit Klettergurt und Helm ausgerüstet lernen Sie erste Griffe und Tritte am Fels und klettern als Seilschaft entlang der nachgestellten Eiger Nordwand Route vorbei am „Hinterstoisser-Quergang“ weiter durch die „Weisse Spinne“ hinauf zu den „Ausstiegrissen“ und bis zum „Gipfel“. Herzliche Gratulation!

DAUER

CA.
4 STUNDEN

**RICHTPREIS
PAUSCHAL**

BIS
10 PERSONEN
3000.00 CHF

11 - 20 PERSONEN
4800.00 CHF

**ZUSÄTZLICHE
KOSTEN**

ALLFÄLLIGE TAXI-
FAHRT ZUR
GLETSCHER-
SCHLUCHT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

KLETTERN UND ABSEILEN



Im Klettergarten in Grindelwald erwartet Ihr Team eine spannende Herausforderung. Gemeinsam setzt sich die Gruppe vor Ort eine Route, welche sie gemeinsam erklettern will, als Ziel. Unter der Anleitung der patentierten Bergführer bereiten Sie diese „Bergtour“ nun Schritt für Schritt vor. Zuerst werden die notwendigen Knöpfe geübt und erste Tritte und Griffe in einfachem Felsgelände gelernt. Natürlich sichern Sie sich auch gegenseitig an den Top-Rope Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Und Sie lernen, wie man sich selber abseilt. Haben alle Teilnehmer das Vertrauen und die nötige Kenntnis in die Techniken und das Material, steht der „Tour“ nichts mehr im Weg. Gemeinsam besteigen Sie die am Anfang gewählte Route hinauf bis zum „Top“. Eine tolle Teamleistung!

DAUER

CA.
4 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BIS
10 PERSONEN
2400.00 CHF

11 - 20 PERSONEN
4200.00 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

ALLFÄLLIGE TAXI-
FAHRT ZUR
GLETSCHER-
SCHLUCHT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

SEILBRÜCKENBAU



Erleben Sie einige spannende Stunden ganz im Zeichen von Teamwork und gegenseitigem Vertrauen in die geleistete Arbeit. Nach einer gemütlichen Wanderung zum Marmorbruch oberhalb der Gletscherschlucht in Grindelwald bauen Sie unter der fachkundigen Anleitung der patentierten Bergführer Ihre eigene Seilbrücke. Seil um Seil wird in Teamarbeit zusammengeknüpft und beim Spannen der Brücke über die Schlucht ziehen Sie alle am selben Strick. Die fertige Konstruktion wird nun natürlich auch getestet. Bestimmt entstehen lustige Bilder beim Überqueren der wackligen Nepalstege

DAUER

CA.
3 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BIS
10 PERSONEN
1800.00 CHF

11 - 20 PERSONEN
2900.00 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

ALLFÄLLIGE TAXI-
FAHRT ZUR
GLETSCHER-
SCHLUCHT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

BAUMKLETTERN



Klettern Sie aus eigener Kraft in einen Baum und erleben Sie sich selbst; Spüren und erfahren Sie den Baum und den Wald von den Wurzeln bis zur Krone. Geniessen Sie einzigartige Augenblicke und Ausblicke, das Gefühl von Lebendigkeit und Lebensfreude, des Mutes und der eigenen Anerkennung.

Ausgerüstet mit einer Baumkletterausrüstung werden Sie begleitet durch unser professionelles Team aus Förstern und Bergführern.

DAUER

**3 BIS 5
STUNDEN**

RICHTPREIS PAUSCHAL

**BEI
12
PERSONEN
3200 CHF**

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

**ALLFÄLLIGE
TAXIFAHRT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER**

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

BIWAK AM FUSS DER EIGER NORDWAND



Erleben Sie eine ganz spezielle Nacht am Fuss der Eiger Nordwand. Vom Eigergletscher aus erreichen wir zu Fuss entlang der eindrücklichen Vertikalen unser Nachtlager. Hier richten wir uns wie die Profibergsteiger für die Nacht ein. Dann beginnt das Abenteuer Biwaknacht: Kochen, essen, Geschichten erzählen, nicht schlafen können, frieren, schlottern, Tee trinken und auf den Morgen warten... Herrlich ist der Sonnenaufgang aus dem Schlafsack zu erleben. Alle die im Tal noch schlafen, wissen gar nicht, was sie gerade verpassen. Bevor wir per Kaltstart aus dem Biwaksack schlüpfen, trinken wir zuerst einen wärmenden Kaffee. Dann packen wir zusammen und wandern bergab nach Alpiglen. In der geheizten gemütlichen Stube geniessen Sie das wohlverdiente Äplerzmorge.

DAUER

**14:00
 BIS
 10:00
 UHR
 AM FOLGE-
 TAG**

RICHTPREIS PAUSCHAL

**BEI
 15 PERSONEN
 5600 CHF**

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

**ZUGFAHRT ZUM
 EIGERGLETSCHER
 ALFÄLLIGE MIETE
 SCHLAFSACK
 ÄPLERZMORGE
 AUF ALPIGLEN**

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

HÜTTENABEND



Ein gemeinsames Abenteuer erleben Sie in der urtümlichen und gemütlichen Hütte oberhalb von Grindelwald. Zuerst decken Sie sich mit Esswaren in den Läden von Grindelwald ein, danach gelangen Sie per GPS und Kartenmaterial zu Ihrem kleinen Hüttli. Hier richten Sie sich für den Abend und die Nacht ein. Feuer machen, kochen, den Tisch decken, abwaschen, das alles sind Aufgaben, welche von Ihrem Team zu erledigen sind. Nach der Arbeit geniessen Sie den ungestörten gemeinsamen Hüttenabend.

Nach dem stärkenden Frühstück am nächsten Morgen packen Sie zusammen und kehren zurück nach Grindelwald.

DAUER

14:00
BIS
10:00 UHR
AM
FOLGETAG
(MAI -SEP)

RICHTPREIS PAUSCHAL

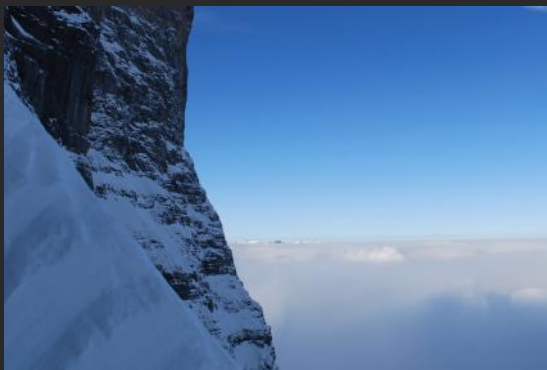
BEI
6 PERSONEN
2900 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

ANFAHRT UND
RÜCKFAHRT
ZUM / VOM
AUSGANGSPUNKT
DER WANDERUNG
ZUR HÜTTE

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

ERLEBNIS STOLLENLOCH 3.8



Einmal selber auf der original Erstbegeherroute in der Eiger Nordwand stehen – dies wird im Team, geführt von patentierten Bergführern, möglich. Gemeinsam fahren Sie mit dem Zug bequem Richtung Jungfrauoch. Beim Stollenloch 3.8 hält der Zug exklusiv für Sie an. Gesichert vom patentierten Bergführer und ausgerüstet mit Helm und Klettergut steigen Sie in die berühmt berüchtigte Eiger Nordwand. Dieser „Ausgang“ wurden beim Bau der Bahn zum Kippen von Ausbruchmaterial aus dem Tunnel benützt. Und von hier aus wurden bereits 1936 Rettungsversuche für verunglückte Bergsteiger unternommen. Lassen Sie sich von der gewaltigen Aussicht faszinieren. Die Bergführer erzählen Ihnen eindruckliche Geschichten von den Erstbesteigungen damals und den Spitzenleistungen von heute.

DAUER

CA.
3 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BEI 10 PERSONEN
3300 CHF

BEI 20 PERSONEN
4800 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

ZUGFAHRT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER



SELFNESS HOTEL
GRINDELWALD

Leben bewegt

SEMINARE

IM SELFNESS HOTEL EIGER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

GRATWANDERUNG / ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE



Als Seilschaft besteigen Sie gemeinsam Ihren ersten Gipfel. Nach der Gondelfahrt nach First führt die Wanderung zum Bachalpsee wo Sie sich im kühlen Wasser des Bergsees erfrischen können. Gut gesichert von den patentierten Bergführern wandern und klettern Sie ab hier in der Seilschaft entlang des "Hireli-Grates" hinauf auf die Spitzen (Kleiner Gipfel auf 2381 Meter über Meer). Gemeinsam meistern Sie diese Gratwanderung und geniessen die belohnende, fantastische Aussicht auf die umliegende Bergkulisse und das Tal von Grindelwald. Der Abstieg führt Sie über bunte Bergwiesen direkt zum Berghaus Waldspitz

DAUER

CA.
6 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BEI
10 PERSONEN
2600 CHF

BIE 20 PERSONEN
4700 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

GONDELFAHRT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

GEFÜHRTE SCHLITTENFAHRT



Mit der Gondelbahn fahren wir auf den Berg und mit den Schlitten im Schlepptau starten wir vor die gemütliche Wanderung in wundervoller Umgebung. Bald stehen wir vor der ersten Abfahrt. Nach einer kurzen Instruktion setzen wir uns auf die Schlitten und auf einer lustigen und rasanten Fahrt gelangen wir zum rustikalen Bergrestaurant. Wir geniessen dort die wohlverdiente Pause und nehmen dann auch noch die Strecke zurück nach Grindelwald unter die Kufen.

Anmerkung: Eine geführte Schlittenfahrt kann ebenfalls als Abendprogramm organisiert werden.

DAUER

CA.
5 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BEI
10 PERSONEN
1500 CHF

BIE 20 PERSONEN
2400 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

GONDELFAHRT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHMEN-/ ERLEBNISPROGRAMME

WINTERWANDERUNG UND SCHNEESKULPTURENBAU



Grindelwald bietet viele Möglichkeiten, gemütliche und trotzdem spannende Winterwanderungen zu unternehmen. Unterwegs werden Sie mit einer kreativen Aufgabe beauftragt. Die Schneeböcke sind bereits vorbereitet und das Werkzeug steht bereit. Zu einem bestimmten Thema, welches Sie passend für Ihr Team ausgewählt haben, werden die Blöcke nun in Kunstwerke umgewandelt. Es ist spannend zu sehen, auf welchem Weg die Kreationen entstehen und welche Emotionen Ihr Team damit ausdrücken kann.

DAUER

CA.
4 STUNDEN

RICHTPREIS PAUSCHAL

BIS
10 PERSONEN
1500 CHF

BIS 20 PERSONEN
2100 CHF

ZUSÄTZLICHE KOSTEN

TRANSPORT

VERPFLEGUNG
DER TEILNEHMER

RAHEL DENKINGER

KANT. APPR. HEILPRAKTIKERIN



Schon im Kindesalter interessierte ich mich für die Natur. Einerseits für die Pflanzen und ihre Heilwirkungen und andererseits für die Bewegung draussen in der freien Natur. Durch meine eigene Krankheitsgeschichte stiess ich im Erwachsenenalter auf die Komplementärmedizin, bildete mich aus zur Naturheilpraktikerin und machte mich selbständig. Meine Überzeugung und Kenntnisse, dass wir nur weiterkommen, indem wir Verantwortung für unsere Gesundheit und Wohlergehen selbst in die Hände nehmen, es dafür viele gute Möglichkeiten und die Hilfe der reichen Pflanzenwelt gibt, gebe ich in meinen Workshops und Vorträgen sehr gerne weiter.

VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOPS UND VORTRÄGE

- **Workshop Kräuterwanderung**
- **Vortrag Stress**
- **Vortrag Ernährung**

RAHEL DENKINGER

WORKSHOP KRÄUTERWANDERUNG



Sie wählen aus, wie lange und wohin wir uns auf den Weg begeben. Sie haben die Möglichkeit einer ein- oder mehrtägigen Wanderung mit oder ohne Übernachtung in einer Berghütte. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der faszinierenden Alpenflora und treffen dabei auch auf äusserst wirkungsvolle Heilpflanzen. Nach Lust und Laune stellen wir selbst eine Salbe, Tinktur oder einen Ölauszug her. Finden wir essbare Wildpflanzen, werden wir diese in der Berghütte zu einem schmackhaften Menu verarbeiten. Des öfteren werden Sie darüber staunen, was alles essbar ist und welche Heilwirkungen und Geheimnisse Pflanzen in sich tragen.

DAUER

AB 1 TAG BIS 4 TAGE AUSBAUBAR

RICHTPREIS

350 CHF/ TAG + ÜBERNACHTUNGEN

RAHEL DENKINGER

VORTRAG STRESS



In der heutigen Zeit ist Stress allgegenwärtig und ein sehr zentrales Thema. Jeder von uns muss sich damit mehr oder weniger auseinandersetzen. Durch diesen Vortrag erhalten Sie Informationen, was Stress im Körper auslöst, erklärt und zeigt die vielfältigen Zusammenhänge und Reaktionen, versucht den Stress klar verständlich zu gliedern, geht den Ursachen auf den Grund, weist auf Stolpersteine hin, versucht aufmerksam auf die eigenen Stressoren zu machen und zu sensibilisieren. Zum Schluss werden auf verschiedenen Ebenen Möglichkeiten zum gesunden Umgang mit Stress aufgezeigt und diskutiert.

DAUER

CA. 2 STUNDEN

RICHTPREIS

250 CHF

RAHEL DENKINGER

VORTRAG ERNÄHRUNG



Der Wald aus gesunden Ernährungsratschlägen wird immer dichter und unübersichtlicher. Oft wissen wir nicht mehr, was wir für richtig halten sollen. Dieses Referat versucht, eine klare Übersicht darüber zu liefern, was gesunde Ernährung überhaupt ist und gibt grundlegende Erkenntnisse weiter zu diese Thematik. Die Ernährung ist so individuell, wie es jeder Mensch für sich ist. Der Mensch ist, was er isst. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, auch vertieftes Wissen zur Wirkung und Wichtigkeit der einzelnen Nährstoffe zu erhalten.

DAUER

CA. 2 STUNDEN

RICHTPREIS

250 CHF

EDITH AMACHER

DIPL. MENTAL-COACH & ELTERNKURSLEITERIN



Alles was ihr an anderen bewundert, das könnt ihr auch!"

Das sagte Lis Lustenberger - eine bodenständige Mentaltrainerin aus Luzern - am 1. Mental-Training, welches ich besuchte. Dieser Satz motiviert mich, seit ich endlich erkannt habe, was er bedeutet, in meinem Leben die BEWUSSTE Eigenverantwortung zu übernehmen.

Die Ausbildung zum dipl. Mental-Coach veränderte vieles in meinem Leben. Jetzt kann ich mein Leben bewusst und aktiv gestalten und ich bin bereit, meine Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Erst das macht es möglich, Menschen kompetent und achtsam auf einem Wegstück in neue Erfahrungsräume zu begleiten.

Meinem Mann Bruno, unseren beiden Kindern, all meinen wertvollen Freundinnen und Mitmenschen, die den Mut haben, mir den Spiegel ungefiltert hinzuhalten und mich in meinem andauernden Entwicklungsprozess wohlwollend, liebevoll und unterstützend zu begleiten, bin ich in tiefer Dankbarkeit verbunden. Ihre Erfahrung, Wissen, Ehrlichkeit und ihre herzliche Grosszügigkeit haben mein Leben sehr bereichert.

VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOPS UND VORTRÄGE

- „Bäumiger“ Wandertag / Coaching in und mit der Natur
- Nimm Dir Zeit für ein „GEH-spräch“ / Coaching in und mit der Natur

EDITH AMACHER

„BÄUMIGER“ WANDERTAG



Nehmen Sie sich Zeit, schalten Sie ab und tauchen Sie ein in die kraftspendenden Energiefelder der Natur. Lassen Sie sich inspirieren durch die Weisheiten der Bäume. Erleben Sie bei dieser meditativen Waldbegehung Ihre eigene Resonanz zu ganz bestimmten Bäumen. Sie ist eine Quelle der Inspiration in Ihrem Alltag.

- Begegnen Sie Ihrem Kraftbaum
- Begegnen Sie Ihrem Lebensbaum
- Fühlen Sie die Energie der Bäume
- Entdecken Sie die ENERTREE Essenzen

DAUER

CA. 7 STUNDEN
(KANN AUCH ALS
HALBTAGES-
WORKSHOP GE-
BUCHT WERDEN)

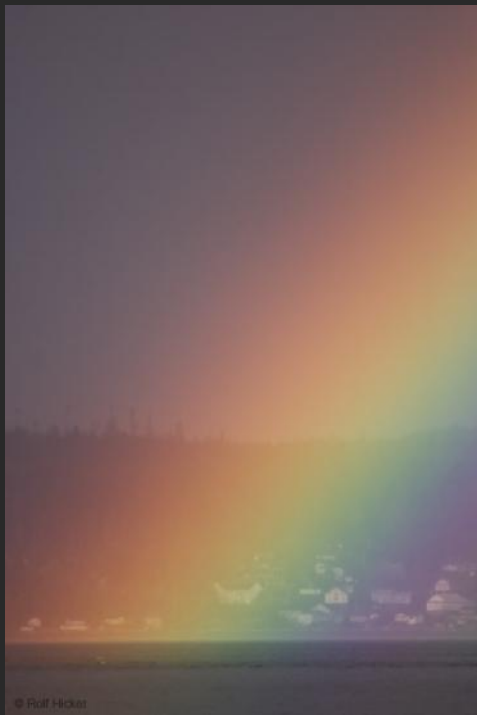
RICHTPREIS

BEI
10 PERSONEN
950 CHF

BEI
20 PERSONEN
1500 CHF

EDITH AMACHER

NIMM DIR ZEIT FÜR EIN „GEH-SPRÄCH“



Lassen Sie den Alltag für einmal Alltag sein und gönnen Sie sich bewusst eine Auszeit in der Natur. Entdecken Sie damit die kostbarste Krafttankstelle für Herz und Seele. Mit inspirierenden Selbsterfahrungen, GEH-sprächen und dem Austausch (in der Gruppe) werden sie Ihre Gedanken und Ihr Handeln reflektieren und neu beleben. Öffnen Sie sich für neue Möglichkeiten und alles, was Ihr Herz höher schlagen lässt. Auf diesem Weg entdecken und entwickeln Sie das einzigartige Potential und die Weisheit Ihres Herzens. Damit öffnen sich Ihnen neue Wege, um Ihre Energiebalance und Ihre Lebensqualität im oft hektischen Alltag auf einfache und nachhaltige Art zu verbessern und Ihre Wünsche und Träume endlich zu leben. Mit grosser Begeisterung und mit viel Herzblut begleiten wir Sie und / oder Ihr Team gerne auf einen Teil Ihres Weges und runden Ihr Seminar mit einem unvergesslichen Erlebnis in der einmaligen Bergwelt von Grindelwald ab!

DAUER

**CA. 7 STUNDEN
(KANN AUCH ALS
HALBTAGES-
WORKSHOP UND /
ODER FÜR EINZEL-
PERSONEN GE-
BUCHT WERDEN)**

RICHTPREIS

**BEI
10 PERSONEN
950 CHF**

**BEI
20 PERSONEN
1500 CHF**

PETER ROTH

RADIAESTHESIST



Im Hauptberuf arbeite ich bei den Jungfraubahnen, welche zum weltberühmten Top of Europe fahren. In meiner Freizeit beschäftige ich mich mit

- Erdstrahlen
- Kosmischer Strahlung
- Technischer Strahlung

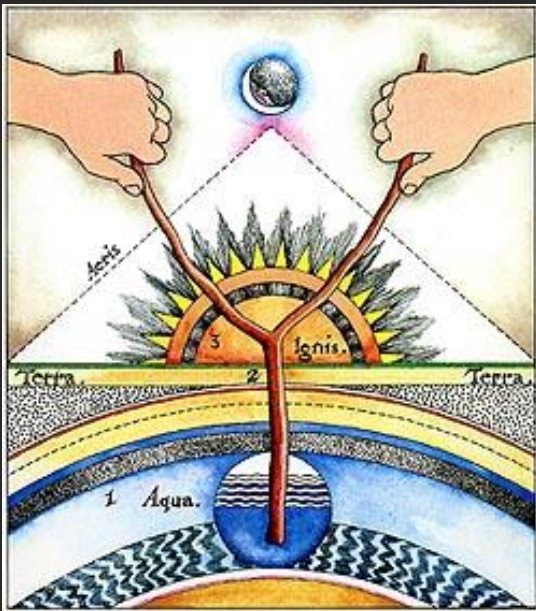
Meine Philosophie ist, Menschen zu helfen, welche sich nicht wohl fühlen und gesundheitliche Probleme haben. Neben häufigen Literaturstudium bilde ich mich weiter als Mitglied im Wissenschaftlichen Forum Hans von Zeppelin in Deutschland und im Verein Radiaesthese und Geobiologie Schweiz in der Sektion Bern.

VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOPS UND VORTRÄGE

- **Radiaesthese zum Wohl der Gesundheit / Geistige Heilung schmerzender Gelenke**

PETER ROTH

RADIAESTHESIE ZUM WOHL DER GESUNDHEIT



In diesem Vortrag wird gezeigt, wie mit Wünschelrute und Pendel Störzonen gefunden werden. Erdstrahlen oder auch Kosmische Strahlen belasten uns oft im feinstofflichen Bereich und führen zu chronischen Erkrankungen. Mit gezielten Massnahmen können wir diesen Strahlen oft ausweisen und dadurch die Selbstheilung einleiten. Der Vortrag zeigt auf, wie bei Schmerzen in den Gelenken (z.B. Knie, Ellbogen, Rückenschmerzen...) durch geistige Umpolung und sanfte Berührung die Selbstheilungskraft aktiviert werden kann. Der Energiefluss wird so angeregt, dass chronische Entzündungen abklingen und die Schmerzen verschwinden. Diese Methode ersetzt aber nicht die Diagnose oder Behandlung durch den Arzt.

DAUER

CA. 2 STUNDEN

RICHTPREIS

150 CHF

MARIANNE ZURBUCHEN

DIPL. YOGALEHRERIN



Unsere Wahrnehmung der Welt ist stets in Wandlung und Veränderung, so wie wir selbst!

Ich bin diplomierte Yogalehrerin vom Schweizerischen Yoga-Verband. Ich widme mich seit mehreren Jahren der Meditation, Yoga und der östlichen Philosophie. Dabei versuche ich zu integrieren, was mir in meinem westlichen Leben gut tut. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an euch weiter.

VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOPS UND VORTRÄGE

- **Meditation - nach innen schauen**
- **Yoga - ein universelles Übungssystem für Körper, Geist und Seele**
- **Pilates - der ganzheitliche Trainingsansatz**

MARIANNE ZURBUCHEN

MEDITATION - NACH INNEN SCHAUEN



Meditation ist weder eine schwierige Aufgabe noch etwas Fremdes - sie ist Bestandteil unserer Natur. Es gibt viele Arten von Meditation, z.B. über den eigenen Körper, eine Blume betrachtend, auf eine Kerzenflamme schauen... man kann im Sitzen, Stehen oder Gehen meditieren. Meditation ist ein Geisteszustand. Regelmässiges Meditieren hat einen positiven Einfluss auf die Kultivierung positiver Charaktereigenschaften. Viele stellen fest, dass sie sich beim Meditieren auch erfrischen und auftanken. Vor allem, wenn sich Gedanken ständig mit Vergangenen oder Zukünftigen herumwälzen. Im Jetzt-Sein und das Fenster der Achtsamkeit weit öffnen, mit der ganzen Bewusstseinskraft in diesem offenen passiven Zustand bleibend, ohne mentales Geplapper - das ist Meditation.

Empfehlung:

Die „goldene Meditation“ findet am frühen Morgen statt. Sie eignet sich als wunderschöner Tagesbeginn und Einstieg ins Seminar.

Während oder nach dem Seminar dient eine Meditation der Auffrischung und Entspannung.

**DAUER
30 BIS 60 MINUTEN,
JE NACH PROGRAMM UND WUNSCH**

**RICHTPREIS
AB 250 CHF**

MARIANNE ZURBUCHEN

YOGA - EIN UNVERSELLES ÜBUNGSSYSTEM FÜR KÖRPER, GEIST + SEELE



Yoga ist ein Jahrtausende altes Erbe aus dem Antiken Indien, das sich durch seine zeitlose Aktualität und Anziehungskraft mühelos auf der ganzen Erde ausbreiten konnte. Bereits ab Kindesalter und ohne obere Altersbeschränkung. Yoga weist dem Menschen einen Weg zur Gesundheit, Lebensfreude und innerem Reichtum. Seine Lehre besteht sowohl aus Körperübungen und Atemtechniken als auch aus Konzentrations- und Meditationsmethoden. Neben den Übungen im engeren Sinn empfiehlt Yoga einen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungen förderlichen, allgemeinen Lebensstil, der in erstaunlichem Mass mit den Erkenntnissen moderner Medizin und Psychologie übereinstimmt.

Empfehlung:

Vor oder nach dem Seminar eine bewusste Auszeit nehmen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Die Lektion beinhaltet:

- **Anfangsentspannung**
- **Asanas / Körperstellungen**
- **Pranayama - Atemlenkungen**
- **Shavasana - Schlussentspannung**

DAUER

**60 BIS 90 MINUTEN /
JE NACH PROGRAMM UND WUNSCH**

RICHTPREIS

AB 350 CHF

MARIANNE ZURBUCHEN

PILATES - DER GANZHEITLICHE TRAININGSANSATZ



Entwickelt hat diesen Trainingsansatz der Deutsche Joseph Pilates, der Ende der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts in die USA ausgewandert ist. Seine Worte lauteten: „Statt nur über die Gesundheit zu reden, sollte man selbst etwas für sie tun“.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Empfehlung:

Dein Powerhouse / Körpermittenzentrum wird vor oder nach einem Seminar bewusst mit der Atmung angesprochen.

Das Pilates Körpertraining wird man nicht so schnell vergessen...

DAUER

60 MINUTEN

RICHTPREIS

AB 250 CHF