

JOVA Yoga



BE YIN YOGA

17.- 21. JULI 2024

YOGA RETREAT IN BETWEEN

BOOK NOW

IN BETWEEN

Kommst du mit uns mit
ins malerische **Berner Oberland**?

Ein **verlängertes Hochsommerwochenende** in
den Schweizer Bergen - umgeben von
atemberaubender Natur. Na, wie klingt das?

Unser exklusives **Yoga & Genuss** Retreat **Mitte Juli**
bietet dir die ideale Gelegenheit, die Kraft der
Pause für dich auszukosten und dir **ein paar Tage**
Ruhe zu gönnen. Dich erwarten 5 erholsame Tage
mit wunderbaren Menschen,

abwechslungsreichen Yogastunden und
Embodiment Einheiten mit Blick auf den

Thunersee, Workshopangebote, eine
Kakaozeremonie, kulinarisches Vergnügen und viel
Zeit für dich, um die umliegende Natur zu
entdecken, um zu lesen oder einfach zum Sein.



UNSER RETREATORT



Nur ein Katzensprung von Bern entfernt befindet sich die zauberhafte **Pension Finel**. Umgeben von den Schweizer Alpen mit einem spektakulären Blick auf den Thunersee lässt es sich hier gut verweilen. Dieses wunderschöne, **abgelegene Kleinod** lädt ein, **Körper, Geist und Seele** baumeln zu lassen und für einen Moment der Hektik des Alltags zu entfliehen. Zu Fuss erreichst du viele Wanderwege oder machst dich auf den Weg Richtung See, um dich im kühlen Wasser zu erfrischen.



PROGRAMM

So könnte unser Tagesablauf aussehen..

8:00 Uhr

Meditation, Pranayama, Yoga,
Journaling (120 Min.)

10:30 Uhr

Gemeinsamer Bruch

12:00 Uhr

Freizum Lesen, Ausflug, Spazieren,
Schwimmen, Entspannen

17:00 Uhr

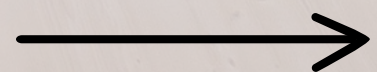
Yoga Session oder Asana Lab, Journaling
(90 Min.)

19:00 Uhr

Abendessen

20:30 Uhr

Campfire, Massage, Hot Tube



DEINE GASTGEBERINNEN

Joëlle ist **leidenschaftliche Yogini**. Ausgebildet als dipl. Hatha **Yogalehrerin YCH** mit unterschiedlichen Vertiefungen zu Körper & Geist, unterrichtet sie seit 4 Jahren regelmässige Klassen in Bern. **Gesunde Bewegungsabläufe**, koordinative Fähigkeiten, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen zu fördern ist ihr wichtig. **Pranayama**, unterschiedliche Formen der **Achtsamkeit**, sowie das integrieren der **Yoga Philosophie** sollen dich durch ihre Stunden auch **von der Matte ins Leben** begleiten.

Janina hat **traditionelle chinesische Medizin** studiert, **Yogaausbildungen** absolviert, an diversen Weiterbildungen in Embodiment, Geistesschulung, Wahrnehmung, Meditation, Persönlichkeitsentwicklung uvm teilgenommen und bietet **ganzheitliche, traumasensible Begleitung und Therapie** in ihrer Praxis BE YIN an. Ihre **wöchentlichen Yogaklassen** und zeitweiligen Workshops sind von ihrer langjährigen Tanzerfahrung beeinflusst.



DETAILS IM ÜBERBLICK

Im Preis dabei:

Unterkunft, Verpflegung & Sessions

4 Übernachtungen, 4 x reichhaltiger Brunch, 4 x 3- Gang Abendessen, tägliche Snacks, Kaffee, Tee & alkoholfreie Getränke, **8 Yoga / Embodiment Einheiten**, Kakaozeremonie, Parkmöglichkeiten

Nicht inbegriffen:

An- und Abreise(kosten), Kosten für Freizeitgestaltung, persönliche Einkäufe oder Ausgaben, Massage, Hot Tube, Ausgaben für medizinische Versorgung, Versicherung

Preise pro Person

CHF 1235 CHF im Doppelzimmer

CHF 1385 CHF im Einzelzimmer