

Yoga Retreat in Wilderswil

03. – 07. Oktober 2018

Der Ort ist wunderschön eingebettet in die kraftvolle Bergwelt von Eiger, Mönch und Jungfrau und gibt gleichzeitig den Blick frei auf den silbrig-blauen Brienersee.

Was dich erwartet

Raus aus dem Alltag

Auf Dich wartet eine Auszeit mit täglichem Yoga *ashtanga vinyasa* und *restorativ*. Die Villa Unspunnen ist ein Ort der Stille, der Begegnung und der Inspiration. Schöne Wanderungen im Berner Oberland beginnen vor der Haustür. Zum Beispiel „der Weg der Liebe“ ein Meditationsweg, der dich einlädt der Liebe und ihren vielfältigen Facetten zu begegnen. Wir üben im wunderschönen Yogaraum oder draussen in der Natur und tauchen jeden Tag tiefer in die Vielfalt des Yoga ein. Freiwillige geben für die Zeit ihr Handy ab und lernen wieder offline zu sein. Dafür geniessen wir das wohltuende Alleinsein und die inspirierende Gemeinschaft.

Ort / Seminarhaus / Unterkunft

Villa Unspunnen

Oberdorfweg 7

3812 Wilderswil

41 (0)33 821 04 44

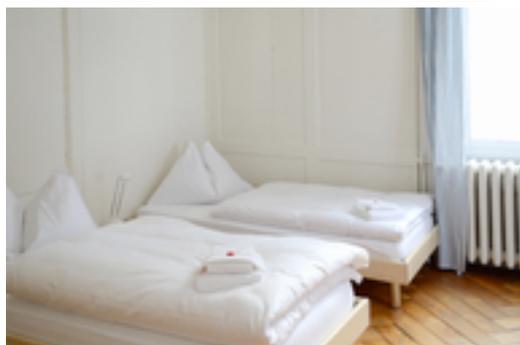
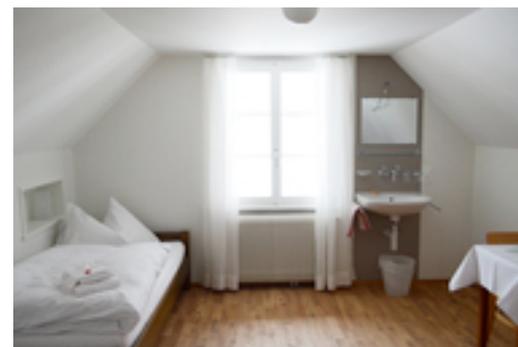
Gemütliche Zimmer in diversen Preisklassen

info@villaunspunnen.ch

www.villaunspunnen.ch

Waschbecken, Dusche/Wc auf dem Flur.

grosser Garten, Biosk, Bergpanorama



Essen

Täglich frisch zubereitete regionale und vegetarische, meist biologische Mahlzeiten

Teepause 7.30 Uhr

Brunch 10.00 Uhr

Abendessen 18.00 Uhr

ganztags Tee und Früchte

Nur am Sonntag:

Teepause 7.30 Uhr

leichtes Frühstück 10.00 Uhr

Mittagessen 12.30 Uhr



Freizeit / Umgebung



Das idyllische Dorf Wilderswil liegt verkehrstechnisch ideal im Zentrum der einmaligen Jungfrau Region, 4 km südlich von Interlaken, am Eingang in die beiden Lüttschinentäler. Gsteigwiler liegt auf einer Sonnenterrasse eingangs der Lüttschinentäler. Mit dem Zug nach Interlaken West, von dort mit dem Postauto bis Wilderswil Dorf dann sind es noch 5 Minuten zur Fuss zur Villa Unspunnen. Es hat wenige Parkplätze um das Haus.

Den tiefsten Punkt der Gemeinde bildet Gsteig mit der schmucken Kirche, dem Gasthof Steinbock und der gedeckten Holzbrücke über die Lüttschine. Der höchste Punkt ist die Schynige Platte. Das romantische Bergdorf Saxeten liegt 6 km oberhalb von Wilderswil. Hier

erwarten Sie gemütliche Spazierwege und anspruchsvolle Wandertouren. Geniesse die Ruhe und Natur dieser ländlichen Gegend. In der Villa Unspunnen kannst du dich massieren lassen, im Garten verweilen oder dich in deinem Zimmer ausruhen.



Beginn / Ende

Anreise: Mittwoch ab 16 Uhr Zimmerbezug, Beginn: 18.00 mit dem Nachtessen

Abreise: Sonntag 12.30 nach dem Mittagessen

Yoga-Programm im schönen, hellen Kursraum

07.00 – 07.30	Mouna, Meditation
07.30 – 07.45	Teepause
07.45 – 09.00	Yogapraxis
10.00	Brunch
10.00 – 16.00	Freie Zeit
16.00 – 17.00	Yin Yoga am Do und Sa
18.00	Abendessen
20.00 – 21.30	Yoga Nidra, Feuerzeremonie am Mi und Fr



Kursleitung / Anmeldung

Michèle Mombelli

Dipl. Yogalehrerin SYV / eidgen. Ausbilderin

Thai Yoga Masseurin

Mitglied des Schweizerischen Yogaverbandes

EMfit anerkannt

www.yoga-raum.eu

michele@yoga-raum.eu

+41 (0) 79 287 39 60



Preis / was ist inbegriffen

Preis Yogakurs: CHF 320.- inkl. allen Yoga- und Kurseinheiten, auf Wunsch pro Person eine kurze Thai Yoga Massage

+ Übernachtung für 4 Nächte und Person inkl. Vollpension:

Einzelzimmer mit Lavabo (limitiert) CHF 560.-

Doppelzimmer mit Lavabo CHF 500.-

3-Bettzimmer mit Lavabo CHF 432.-

6-Bettzimmer (gemischt) CHF 364.-

Bitte die Unterkunft rechtzeitig direkt bei der Villa Unspunnen buchen: info@villaunspunnen.ch



Ich freue mich auf Dich!
Herzlich
Michèle

www.yoga-raum.eu