

## Yoga Retreat in Wilderswil

03. – 07. Oktober 2018

### Was dich erwartet

Raus aus dem Alltag

Auf Dich wartet eine Auszeit mit täglichem Yoga fernab von Lärm und Hektik. 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  
[info@villaunspunnen.ch](mailto:info@villaunspunnen.ch)  
[www.villaunspunnen.ch](http://www.villaunspunnen.ch)

Gemütliche Zimmer in diversen Preisklassen  
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 Lütchinentäler. Gsteigwiler liegt auf einer Sonnenterrasse eingangs der Lütchinentäler. 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 Lütchine. 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 Kursraum Amethyst

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](http://www.yoga-raum.eu)  
[michele@yoga-raum.eu](mailto: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](mailto:info@villaunspunnen.ch)

