



YOGA-WANDER- WOCHENENDE IM BERNER OBERLAND

mit Daniela & Nadine

Wann?

Freitag, 7. Juni -
Sonntag, 9. Juni 2024

Wo?

Seminarhaus Bergengel
im Scharnachtal (BE) am
Fusse des Engelhorns auf
800 m.ü.M. (bergengel.ch)



EIN WOCHENENDE FÜR DICH

Immer wieder hören wir Sätze wie "Sei gelassen", "Sei mutig", "Sei entspannt". Gleiches gilt für innere Aufforderungen wie "Sei eine gute Mutter", "Sei eine tolle Tochter", "Sei stark und empathisch" usw. Wir werden dem Wort "Sei" einen entscheidenden Buchstaben hinzufügen: das "n" für SEIN.

An diesem Wochenende unter Frauen wird dir die Qualität des "Seins" in verschiedenen Facetten begegnen und du erfährst besondere Momente des "Sein Dürfens".

Neugierig? Erlaube dir mal eine Pause.

Wir freuen uns auf Dich!

DAS ERWARTET DICH

Freitag, 07.06

15.00: Ankommen, Willkommens-Getränk

15.30-17.30: Luna Yoga

17.30-18.30: Zimmer beziehen

18.30: Vegetarisches 3-Gang-Abendessen

20.00-21.00: Meditation

Samstag, 08.06

07.30-08.30: Luna Yoga

08.45-09.45: Ausgewogenes Frühstück

10.00-16.00: Aussichtsreiche Wanderung auf den Gipfel des Engelhorns 1776m

18.30: Vegetarisches 3-Gang-Abendessen

20.00-21.00: Meditation

Sonntag, 09.06

07.30-09.30: Luna Yoga

09.30-10.30: Ausgewogenes Frühstück

11.00-15.00: Gemütliche Wanderung durch das wildromantische Suldtal zum Pochtenfall

15.00: Individuelle Heimreise

**Änderungen bleiben vorbehalten.*



WANDERN

Wanderung, 08.06

Aussichtsreiche Rundwanderung aufs Engelhorn (1776m). In Sachen Panorama bietet sich uns die Sicht auf die Niesenkette, den Thunersee und das Morgenberghorn. Wir werden unterwegs gemeinsam picknicken, weshalb jede selbst etwas zum Essen mitbringen sollte.

Ca. 12km, 5h, je 1000hm Auf- und Abstieg, T2

Wanderung, 09.06

Wir fahren mit dem Auto bis zum kostenpflichtigen Parkplatz Fuchsgraben im wildromantischen Suldtal. Das Suldtal ist bekannt als Tal der Ruhe & Erholung und bietet viel ursprüngliche Natur. Auf dem Pochtenfall-Rundweg umwandern wir den eindrücklichen Pochtenkessel. Die tosenden Wassermassen des Bergbachs, welche hier 80 m in die Tiefe stürzen, wirken erfrischend und geben dir neue Energie für deinen Alltag.

Ca. 6km, 2h, je 300hm Auf- und Abstieg

Fragen?

Melde dich bei Fragen zu den Wanderungen gerne direkt bei Nadine ☎ 079 389 38 92.

PRAKTISCHE INFOS

Anreise

40 Autominuten von Bern. Kostenlose Parkplätze vor Ort. Mit dem ÖV bis Bahnhof Reichenbach im Kandertal und dann ca. 20min zu Fuss.

Wittberingen

Bequeme Kleidung, Wanderschuhe, eigenes Picknick für zum Wandern. Detaillierte Packliste folgt bei der Anmeldung.

Preis

CHF 690.-/Person

- inkl. 2x Übernachtung im EZ (DZ auf Anfrage)
- inkl. 2x ausgewogenes Frühstücksbuffet
- inkl. 2x Drei-Gang-Abendessen (exkl. alkoholische Getränke)
- inkl. 7h Yoga & 7h geführtes Wandern

Anmeldung

Meldet euch gerne schriftlich per Email bis 28.02.24 an info@raum-und-zeit.ch (inkl. Anzahlung des halben Betrags). Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Annullationsbedingungen

- Absagen bis 14 Tage vor Anreise: 50% des Gesamtbetrages
- Absagen 14 bis 0 Tage vor Anreise: 100% des Gesamtbetrages

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung.

DAS SIND WIR

Daniela

Pädagogin, Yoga- und
Achtsamkeitslehrerin, Frohnatur, Wahl-
Schweizerin, Mutmacherin, Buchautorin



Nadine

Outdoorguide, Touristikerin, Berggeiss,
Naturliebhaberin, Wahl-Walliserin,
Weltenbummlerin, Sonnenkind