



Yoga & Wander Wochenende

23. - 25. Mai 2025
Jaunpass



Geniesse eine Auszeit vom Alltag in wunderschöner Landschaft. Konzentriere dich ein Wochenende lang ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl in positiver Atmosphäre mit gleichgesinnten Menschen. Mit Yoga kräftigen und dehnen wir den Körper und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen.

Bei den leichten Wanderungen mit Achtsamkeitseinheiten in wunderschöner Umgebung nähren wir unsere Seele, tanken Kraft für den Alltag und geniessen die Zeit im Hier und Jetzt. Es bleibt auch genügend Zeit für den Austausch und Alleinsein.

Leistungen

- 2 Übernachtungen im Doppel - oder Mehrbettzimmer
im Gruppenhaus des Camping Jaunpass www.campingjaunpass.swiss
- 2 Abendessen und Frühstück (exkl. Getränke) im Alphüttli Fängli, www.faengli.ch
- 4 Yoga Sequenzen
- 2 leichte Wanderungen mit Achtsamkeitsimpulsen

Preis pro Person
CHF 435.00 im Mehrbettzimmer
CHF 470.00 im Doppelzimmer bei Doppelbelegung

Teilnehmerzahl: max. 6 Pers.

Anmeldung und weitere Infos:
Balance und Bike GmbH
Claudia + Stefan Ramseier
WWW.BALANCEUNDBIKE.CH

Programm



Freitag 23. Mai 2025

Check In ab 16.00 Uhr

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag 24. Mai 2025

7.30 – 8.30 Uhr aktivierende Yoga Sequenz

9.00 Uhr Frühstück

10.30 – 15.00 Uhr leichte Wanderung mit Achtsamkeitseinheiten

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag 25. Mai 2025

7.30 – 8.30 Uhr aktivierende Yoga Sequenz

9.00 Uhr Frühstück

10.30 – 15.00 Uhr leichte Wanderung mit Achtsamkeitseinheiten

Verabschiedung

Infos

Yoga

Die Yogastunden sind abwechslungsreich gestaltet.

Am Morgen werden wir mit einer aktivierenden und stärkenden Sequenz in den Tag starten.

Nach der Wanderung erholen wir uns mit einer entspannenden Yogastunde.

Die Stunden eignen sich für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene und können an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Wanderungen

Das Gebiet rund um den Jaunpass ist ein unentdecktes wunderschönes Wanderbietet. Abgeschieden und somit sehr ruhig, mit viel Wald und Moorgebieten versetzt, dazu die herrlichen Aussichtsgipfel und atemberaubende Aussichten - dies alles erwartet dich hier.

Wir werden zwei leichte Wanderungen durch diese schöne Landschaft machen.

Die frische Luft lassen dich den Stress des Alltags vergessen und sorgen für ein Gefühl von Freiheit und Entspannung.

Ausrüstung

Yogamatte, Bequeme Kleidung zum Yoga praktizieren, dem Wetter angepasste Wanderkleidung, Wanderschuhe, ev. Wanderstöcke, Rucksack, Trinkflasche, wenn nötig Verpflegung für Zwischendurch, kleine Apotheke, etwas zum Schreiben ev. kleines Notizbuch für Notizen, und alles was du für dich persönlich brauchst.

Sonstiges

Das Wochenende findet ab 4 TeilnehmerInnen bei jedem Wetter statt.

Bei schlechtem Wetter wird das Programm angepasst.

Anmeldung bis 16. Mai 2025 info@balanceundbike.ch

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

Annulation durch den Teilnehmenden bis 3 Wochen vor Anreise kostenfrei, ab 2 Wochen 50%, ab 1 Woche 100% der Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationsversicherung.

Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und weitere Infos:
Balance und Bike GmbH
Claudia + Stefan Ramseier
WWW.BALANCEUNDBIKE.CH