



BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

# YOGA RETREATS

# Planen Sie Ihre Auszeit!

Ihre Auszeit soll sich wie Ferien anfühlen. Deshalb haben wir das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen-Thunersee als Austragungsstätte ausgewählt, da es ein Ort der Kraft ist. Hier, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft, finden Sie die nötige Ruhe und eine familiäre Atmosphäre, um sich ganz sich selbst, Ihrer Praxis und Ihrem Weg widmen zu können. Gemeinsam möchten wir mit Yoga und Meditation in die Tiefe gehen und neue Erkenntnisse erlangen und Energie tanken. Begegnungen mit Mitmenschen und gemeinsame Ausflüge in die Natur sind stets Teil Ihrer Auszeit und machen unsere Retreats zu einem einzigartigen und inspirierenden Erlebnis.

Wir, Ihr aware YOGA-Team und Ihre BEATUS-Crew, freuen uns auf Ihren Besuch!





# Ihre Pauschale in Leistungen

- + Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- + Zwei Yogaeinheiten pro Tag, Inhalte der Yogastunden gemäss Retreat Programm
- + Yoga Matte zur Benutzung während des Retreats
- + Zugang zur 2'000m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase
- + Wöchentliches Ausflugsprogramm
- + BEATUS Kulinarik

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Die Retreats sind nur zu exakt angegebenen Daten buchbar. Preise auf Anfrage.

Unsere Yoga-Retreats sind generell für geübte und weniger geübte Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet. Eine gewisse Yoga-Erfahrung und ein minimaler Fitness-Level sind von Vorteil für die Teilnahme. Fragen bezüglich des Fitness-Levels können wir mit der zuständigen Yogalehrerin abklären.

## Alle unsere Übernachtungs-Angebote enthalten:

### **BEATUS Kulinarik**

Im «Table d'Hôtes» reichhaltiges BEATUS-Frühstücksbuffet (7.30 bis 11 Uhr). Am Abend Auswahlmöglichkeit von kalorienbewusst über vegan bis hin zum Gourmetmenu. Zwischen 12 und 14.30 Uhr Suppe und Salat in der «Orangerie Restaurant & Bar». Im «Wellness Café Le Palmier» von 12 bis 14.30 Uhr Wellness Salat und Smoothie. Nachmittags (14.30 bis 17 Uhr) «Blechchueche» nach Grossmutter's Art.

### **Das BEATUS Wellness-Paket:**

- + Wellness auf über 2000 m<sup>2</sup>
- + Grosses Erlebnis-Frei-SOLBAD (35 °C) mit Massage- und Nackendüsen, Stehsprudel, Whirlliegen, Strömungskanal
- + Hallenschwimmbad (29 °C)
- + Saunapark «Classic»
- + Saunapark «Bamboo» im asiatischen Stil
- + Beauty-Oase
- + Ruheraum «Le Petit Oubli» mit Wasserbetten, Infrarot-Wärmeliegen und Kopfhörern für Ihre eigene Musikwahl
- + Vitalbar «La Santé» mit Tee, Säften und Obst

### **Fitness und Gymnastik mit Seeblick**

Trainieren Sie Ihre Ausdauer und Kraft an unseren Technogym Geräten. Wir bieten auch Personal Coachings an.

### **Natur Guides – unterwegs zu Naturplätzen und Sehenswürdigkeiten**

Begleitete Ausflüge (Mo–Fr) und täglich inkludiertes Sport- und Entspannungsprogramm.



# Yogastille Beschreibung

## Yoga

Das Wort «Yoga» bedeutet so viel wie die Vereinigung von Körper und Seele durch vertiefte Konzentration, um mit sich selbst eins zu werden. Eine Unterrichtsstunde wird gestaltet durch körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dadurch werden eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit angestrebt.

## Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine Mischung aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen, korrekter Ausrichtung und individuell angepassten Stellungen (Varianten).

Die Atmung fließt synchron und rhythmisch mit dem Körper. Der ganze Organismus kommt ins Fließen. Ob eine Vinyasa Klasse langsam oder schnell abläuft, ob sie Meditation und Singen enthält, hängt vom Kursleiter beziehungsweise von der Kursleiterin ab. Wenn Sie sich gerne locker und kreativ bewegen, ist Vinyasa Flow Yoga wahrscheinlich das Richtige für Sie.





### **Yin und Yang Yoga**

Mit Yin und Yang Yoga lernen wir unseren Körper und Geist zu balancieren. Yang steht für das aktive und bewegte Prinzip. Mit dynamischem Yoga und Sonnengrüssen aktivieren wir unser ganzes Herz-Kreislaufsystem und kräftigen Muskeln, Sehnen und Bänder. Yin steht für Hingabe und Ruhe. Im Yin Yoga sind wir länger in den Stellungen und arbeiten so in tieferen Körperschichten, den Faszien. Es ist ein tief nährendes und meditatives Yoga, verbunden mit einer Anregung des Energieflusses über die Aktivierung der Meridiane.

### **Meditation**

Meditation ist wunderbar dazu geeignet, um uns zu helfen mit der Hektik der Zeit umzugehen. Wir können in ihr die Ruhe und die Kraft finden, um dem schnellen Alltag mit einem Lächeln und mit Freude zu begegnen. Die Meditationsübungen lernen uns, den Geist zu beruhigen und zu sammeln.



Jacqueline  
Heinzmann

Joyful Yoga Retreat  
25. bis 28. Januar 2024

**Yogalehrerin, Vinyasa Flow,  
Yin Yoga, Faszien**

Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit – all diese Themen begleiten mich schon mein Leben lang. Als ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, Lehrerin und Yogalehrerin liegt mir der Mensch und sein Wohlbefinden am Herzen. In meinen Yogastunden lege ich grossen Wert darauf, dass ich auf die Bedürfnisse der verschiedenen Menschen eingehen kann. Sich selbst durch Yoga immer wieder neu kennen lernen – dies möchte ich weitergeben können.

An diesem Yogawochenende unterrichte ich dynamisches Vinyasa Flow Yoga sowie Yin Yoga. Den Morgen beginnen wir mit Meditation, begleitet durch die Klänge des Hangs, Pranayama und aktivierendem Vinyasa Flow Yoga. Elemente aus der Faszien Therapie dürfen hier nicht fehlen, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Am späteren Nachmittag praktizieren wir langsames, tief erholsames Yin Yoga.

Ich lade Sie ein auf die wunderbare Reise des Yoga und des gemeinsamen Seins.





Jenny  
Weibull

**«Time to be Yoga Retreat»  
22. bis 25. Februar 2024**

**Yoga Lehrerin, Hatha Yoga,  
Meditatives Yoga und Yin Yoga**

Für mich ist Yoga ein Schlüssel, um mich von unangenehmen Gedanken und Emotionen zu befreien. Mit all den Herausforderungen des Alltags ist es sehr beruhigend, wenn wir etwas finden, das uns hilft, unsere innere Balance zu bewahren und neue Energie zu schöpfen. In meinen Yogastunden gehe ich sehr auf die Teilnehmenden ein und spüre, in welche Richtung sich die Yogastunde entwickeln soll. Jeder Gast sollte ganz sich selber sein können, um bei sich selbst anzukommen, Altes loszulassen und neue innere Kraft zu schöpfen.

Am Morgen starten wir mit Pranayama und einer kleinen Meditation. Diese fließen in eine kraftvolle und ausgewogene Praxis ein. Wir öffnen unser Herz, unsere Schultern und Hüften für ein wunderbar angenehmes und offenes Körpergefühl. Abends praktizieren wir sanftes Yin Yoga, stimulieren unsere Faszien und den Energiefluss, um den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen.

«Time to be» wird unser Mantra sein.



Matthias  
Brun

## Mindfulness Yoga Retreat 17. bis 21. März 2024

### Yoga, Meditation, Mindfulness, Inhaber Aware Yoga

Ich unterrichte Yoga und Meditation in Workshops, Retreats und Weiterbildungen mit viel Humor und Verständnis und wende verschiedene Methoden an, um ein optimales Lebensgefühl zu fördern. Der Fokus meines Unterrichtes liegt auf einer gesunden und befreienden Yoga- und Meditationspraxis, die auch im Alltag umsetzbar ist. Jeder Mensch und jeder Körper/Geist wird liebevoll dort abgeholt, wo er sich gerade befindet.

Es erwartet Sie ein wunderbarer Mix aus sanftem und kräftigendem Vinyasa Yoga und tief nährendem und entspannendem Yin Yoga. Zusätzlich werden verschiedene Meditationssequenzen angeboten. Das Thema Achtsamkeit und Lebensfreude wird dabei nicht nur auf der Matte und dem Meditationskissen geübt, sondern während des gesamten Retreats präsent sein und darüber hinaus.



Mona  
Abter

## Balance Yoga Retreat 25. bis 28. April 2024

### **Yogalehrerin und -ausbildnerin, Vinyasa Flow und Yin Yoga**

Fasziniert von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga ist mein Unterrichtsstil geprägt von Kreativität, Klarheit, grosser Leidenschaft und viel Herzblut. Yoga kann einfach in den Alltag integriert werden – für mich ist es eine wunderbare Lebensart. Ich erkenne in jedem Menschen seine Einzigartigkeit und passe Yoga individuell an den Schüler an. Variationen und Modifikationen der Yogapraxis sind daher selbstverständlich.

Dieses Retreat steht ganz unter dem Motto Yin und Yang: Alles im Gleichgewicht, der Tanz zwischen Loslassen und Tun. Wir kombinieren Stille und Bewegung in einer Praxis aus Meditation, Atemtechniken, Mudras und den Yogastellungen. Die Praxis am Morgen ist stärker von Dynamik und Bewegung geprägt, während wir am Nachmittag in die tief öffnende und meditative Stille des Yin Yoga eintauchen. Ein sanfter Weg zur inneren Mitte. Zeit zum Loslassen, Nachspüren und einfach nur Sein. Durch die tiefe Stimulation des Faszien Gewebes dürfen sich Verspannungen lösen, nicht nur auf physischer Ebene.



Rebecca  
Jenny

**Meditativer Yoga Retreat**  
**12. bis 16. Mai 2024**

**Meditations- und Yogalehrerin,  
energetische Therapie**

Viele Jahre, bevor ich mich zur Yogalehrerin ausbilden liess, lernte ich die Meditation als Werkzeug und meinen persönlichen Schlüssel zum Glück kennen, den ich nun seit fast 20 Jahren mit Begeisterung in Gruppen-, Firmen- und Einzelsitzungen weitergebe. Zahlreiche ausgedehnte Reisen und das Studium in verschiedenen Traditionen haben mich dazu gebracht, mir einen für den Westen leicht zugänglichen Unterrichtsstil anzueignen.

Das unterrichtete Hatha Yoga ist meditativ und sehr langsam. Diese Auszeit eignet sich hervorragend als Einstieg sowohl in die Yoga- als auch in die Meditationspraxis. Die Meditation und das sanfte Yoga an diesem wunderschönen Ort können Ihnen dabei helfen, bei sich selbst anzukommen und auszuruhen.



Pia  
Marcon

**Summer Flow Retreat**  
**20. bis 23. Juni 2024**

**Vinyasa Flow und Aerial Yoga**  
**Lehrerin**

Yoga ist für mich ein wunderbares Mittel, einen Raum zu schaffen, um zur Ruhe zu kommen, tiefe Freude zu erleben und Klarheit zu finden. Als Yoga-Lehrerin ist es mir ein grosses Anliegen, diesen Raum zu vermitteln und erleben zu lassen. Mit viel Freude und Herzblut unterrichte ich fließende und spielerische Stunden, stets mit dem Fokus, ein Stück Leichtigkeit und Glückseligkeit meinem Gegenüber mitzugeben.

Sich Zeit nehmen, Leichtigkeit spüren und durchatmen – diese Elemente stehen im Zentrum des Wochenendes. Morgens erwarten Sie kraftvolle und dynamische Flows, begleitet von Atemübungen und kurzen Meditationen. Abends folgt eine Mischung aus spielerischen und entspannenden Asanas, um den Tag leicht und sanft ausklingen zu lassen.



Jenny  
Weibull

**«Time to be Yoga Retreat»  
21. bis 25. Juli 2024**

**Yoga Lehrerin, Hatha Yoga,  
Meditatives Yoga und Yin Yoga**

Für mich ist Yoga ein Schlüssel, um mich von unangenehmen Gedanken und Emotionen zu befreien. Mit all den Herausforderungen des Alltags ist es sehr beruhigend, wenn wir etwas finden, das uns hilft, unsere innere Balance zu bewahren und neue Energie zu schöpfen. In meinen Yogastunden gehe ich sehr auf die Teilnehmenden ein und spüre, in welche Richtung sich die Yogastunde entwickeln soll. Jeder Gast sollte ganz sich selber sein können, um bei sich selbst anzukommen, Altes loszulassen und neue innere Kraft zu schöpfen.

Am Morgen starten wir mit Pranayama und einer kleinen Meditation. Diese fließen in eine kraftvolle und ausgewogene Praxis ein. Wir öffnen unser Herz, unsere Schultern und Hüften für ein wunderbar angenehmes und offenes Körpergefühl. Abends praktizieren wir sanftes Yin Yoga, stimulieren unsere Faszien und den Energiefluss, um den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen.

«Time to be» wird unser Mantra sein.



*Maria Grazia  
Stomeo*

**Soulful Yoga Retreat**  
**22. bis 25. August 2024**

**Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga,  
Yoga Nidra, Life Coach**

Soulful Summer Retreat: Die Fülle in Ihnen.

Der August ist der Monat der Ferien, der Fülle und der Ruhe vor einer guten Ernte für das kommende Jahr. Eine Zeit voller Wohlstand, geeignet, um das Leben zu feiern und vor allem, um Mutter Erde für das, was sie uns schenkt, zu danken. Eine ideale Zeit, um tief in unser Wesen einzutauchen, die Liebe zu verkörpern und unsere Herzenswünsche zu spüren.

Nebst der tollen Location, dem Gaumenschmaus und der schönen Wellnessoase erwartet Sie eine ganzheitliche Yogapraxis für Körper, Geist und Seele. Den Morgen widmen wir einer aktivierenden und fließenden Yogapraxis, die mit einer Meditation in der Stille beginnt. Die Abendstunden sind erholsam, entspannend, mystisch und reflektierend und begleiten uns in die Tiefe des Seins und des Lebens.

Das grösste Geschenk, das Sie sich selbst machen können, ist, sich die Zeit zu gönnen, um zu erkennen und verkörpern, was Sie wirklich sind – ein wunderbares Wesen.



Nadia  
Delacombaz

**Autumn Flow Retreat**  
**22. bis 26. September 2024**

### **Yoga- und Tanzlehrerin**

Yoga bedeutet für mich Balance. Durch bewusste und ganzheitliche Praxis schafft es einen aktiven und dennoch entspannenden Ausgleich zum energiegeladenen Alltag, zum Bürojob oder zu anstrengenden Workouts. In unseren Yoga-Stunden erleben Sie die einzigartige Kombination aus Energie und Entspannung.

Während vier Tagen stehen Ihre Energie, Entspannung und Balance im Zentrum. Erleben Sie Ausgeglichenheit, Momente der Anspannung und Augenblicke des Loslassens: mit abwechslungsreichen Vinyasa Flows, bewussten Atemsequenzen und entspannenden Achtsamkeitsübungen. Zum Tagesstart werden Sie mit einer kraftvollen Lektion aktiviert, und am Abend sorgen sanfte Sessions für Beruhigung. Immer dabei sind Tipps und Inputs zu Morgenroutinen sowie Reflexionen, um Ihre Ziele zu erreichen, Ihre persönliche Balance zu finden und Ihr Wohlbefinden zu steigern.





Mona  
Abter

## Balance Yoga Retreat 24. bis 27. Oktober 2024

**Yogalehrerin und -ausbildnerin,  
Vinyasa Flow und Yin Yoga**

Fasziniert von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga ist mein Unterrichtsstil geprägt von Kreativität, Klarheit, grosser Leidenschaft und viel Herzblut. Yoga kann einfach in den Alltag integriert werden – für mich ist es eine wunderbare Lebensart. Ich erkenne in jedem Menschen seine Einzigartigkeit und passe Yoga individuell an den Schüler an. Variationen und Modifikationen der Yogapraxis sind daher selbstverständlich.

Dieses Retreat steht ganz unter dem Motto Yin und Yang: Alles im Gleichgewicht, der Tanz zwischen Loslassen und Tun. Wir kombinieren Stille und Bewegung in einer Praxis aus Meditation, Atemtechniken, Mudras und den Yogastellungen. Die Praxis am Morgen ist stärker von Dynamik und Bewegung geprägt, während wir am Nachmittag in die tief öffnende und meditative Stille des Yin Yoga eintauchen. Ein sanfter Weg zur inneren Mitte. Zeit zum Loslassen, Nachspüren und einfach nur Sein. Durch die tiefe Stimulation des Faszien Gewebes dürfen sich Verspannungen lösen, nicht nur auf physischer Ebene.



Jacqueline  
Heinzmann

**Joyful Yoga Retreat**  
**14. bis 17. November 2024**

**Yogalehrerin, Vinyasa Flow,  
Yin Yoga, Faszien**

Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit – all diese Themen begleiten mich schon mein Leben lang. Als ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, Lehrerin und Yogalehrerin liegt mir der Mensch und sein Wohlbefinden am Herzen. In meinen Yogastunden lege ich grossen Wert darauf, dass ich auf die Bedürfnisse der verschiedenen Menschen eingehen kann. Sich selbst durch Yoga immer wieder neu kennen lernen – dies möchte ich weitergeben können.

An diesem Yogawochenende unterrichte ich dynamisches Vinyasa Flow Yoga sowie Yin Yoga. Den Morgen beginnen wir mit Meditation, begleitet durch die Klänge des Hangs, Pranayama und aktivierendem Vinyasa Flow Yoga. Elemente aus der Faszien Therapie dürfen hier nicht fehlen, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Am späteren Nachmittag praktizieren wir langsames, tief erholsames Yin Yoga.

Ich lade Sie ein auf die wunderbare Reise des Yoga und des gemeinsamen Seins.



Martha  
Barthel

**Inner Peace Retreat**  
**12. bis 15. Dezember 2024**

**Hatha Yoga und Yin Yoga Lehrerin**

Ich bin ausgebildete Übersetzerin, Pflegefachfrau, Sivananda Yoga-Lehrerin und dipl. Yogalehrerin der Schweizer Yoga University. Ein wichtiger Fokus meines Unterrichts ist die Gesundheit, um Ihre Ressourcen zu fördern und Sie da abzuholen, wo Sie gerade sind. Yoga und Meditation begleiten mich seit etwa 20 Jahren.

An diesem verlängerten Wochenende biete ich Meditationen, Atemübungen und Yogastellungen für die Verdauung, Entgiftung und das Lösen von tiefen Kernspannungen an. Die Morgenpraxis leitet sich vom Hatha Yoga ab und ist gleichzeitig kräftigend und meditativ, verbunden mit sanften fließenden Bewegungen, damit Sie richtig in Ihren inneren und äusseren Yoga-Flow kommen. In der Nachmittagspraxis tauchen wir noch tiefer in die Wahrnehmung ein, ergänzt durch Yin-Yoga-Übungen im Liegen und Sitzen, die über längere Zeit gehalten werden.



# BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

---

Wellness- & Spa-Hotel

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel  
Seestrasse 300  
3658 Merligen-Thunersee

Telefon: 033 748 04 34  
E-Mail: [welcome@beatus.ch](mailto:welcome@beatus.ch)  
[www.beatus.ch](http://www.beatus.ch)

# aware.

Y O G A

AWARE YOGA GmbH  
Obere Hauptgasse 78  
3600 Thun

Telefon: 033 557 86 87  
E-Mail: [info@awareyoga.ch](mailto:info@awareyoga.ch)  
[www.awareyoga.ch](http://www.awareyoga.ch)