



# Y O G A

## Rückzug, Stille und Kraft tanken im Kloster Engelberg

15. - 17. SEPTEMBER 2017

Das Kloster Engelberg bietet sich wunderbar an, dem Alltag für eine kurze Zeit zu entfliehen, die Stille und den inneren Raum wieder bewusster wahrzunehmen, aus der Einfachheit Kraft zu tanken, sich auf das Wesentliche zu besinnen, zu sein und zu spüren. Geniesse während drei Tagen Yoga, Meditation und Atemübungen. Daneben bieten das wunderschöne Dorf Engelberg und das zauberhafte Bergpanorama viele Möglichkeiten an Spaziergängen und Wanderungen.

## PROGRAMM

---

Freitag, 15. Sept.	ab 15.00 16.00 - 17.30 18.30	individuelle Anreise und Zimmerbezug dynamisches Abend-Yoga Nachtessen, gemütliches Zusammensein
Samstag, 16. Sept.	08.15 - 9.00 10.00 - 12.00 16.00 - 17.30 18.30	Frühstück Yogapraxis, Meditation, Pranayama Yin und Yang Yoga Nachtessen, gemütliches Zusammensein
Sonntag, 17. Sept.	08.15 - 9.00 bis 9.45 10.00 - 12.00	Frühstück Check-out Yoga nach den Wünschen der Teilnehmer Verabschiedung

## IM PREIS INBEGRIFFEN SIND

---

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Nachtessen inkl. Tischgetränke (Quellwasser, Most, Tafelwein, Kaffee, Tee)
- Alle Yogaeinheiten

## KOSTEN

---

Pauschalpreis im Einzelzimmer 440.-  
Pauschalpreis im Doppelzimmer 400.-

## LEITUNG

---

### BEATRICE AEBERHARD



dipl.-Lehrerin (AYA) [www.soul-space.ch](http://www.soul-space.ch)

Beatrice Aeberhard unterrichtet mit viel Herzblut das dynamische Vinyasa Yoga und lässt in ihre Stunden auch Elemente aus dem sanften Yin Yoga einfließen. Mit grosser Freude und Begeisterung gibt sie ihr Wissen weiter und freut sich über jede/n, der die wunderbare Wirkung von Yoga erfährt.

### NICOLE STEINAUER



dipl.-Lehrerin (AYA) [www.yoga-essenz.ch](http://www.yoga-essenz.ch)

Nicole Steinauer praktiziert und unterrichtet leidenschaftlich Yoga. Ihr Stil geht vom dynamisch fordernden Vinyasa bis zum sanften, regenerativen Yin Yoga. Sie bereichert ihre Stunden mit dem Einbezug der Jahreszeiten sowie der Aktivierung und Harmonisierung der Meridiane und der Chakren.

## ANMELDUNG

---

soul-space yoga | Beatrice Aeberhard | Erlenuweg 11 | 3110 Münsingen  
031 722 07 00 | [info@soul-space.ch](mailto:info@soul-space.ch)