

RETREATS:4SOUL

YOGA & BALANCE IN DEN BERGEN

Drei Tage Atemraum für dich – Yoga, Natur & innere Stille



Manchmal braucht die Seele einfach Raum. Raum zum Ankommen, zum Loslassen – und zum Erinnern, wer du wirklich bist.

Eingebettet in die kraftvolle Stille der Bergwelt von Ennetbühl erwartet dich ein Wochenende, das atmet. In einer kleinen, geschützten Gruppe von höchstens fünf Personen schaffst du dir zweieinhalb Tage, die wirklich dir gehören.

- *Sanfte Yogaeinheiten & Meditation*
- *Tiefenentspannung zur Yoga Nidra*
- *Spaziergänge & achtsame Naturzeit*
- *Vegetarische, nährnde Verpflegung*
- *Raum für Stille – oder echten Austausch*

TAG 1 · FR

*Ankommen & Loslassen
ab 17:00 Uhr*

TAG 2 · SA

*Kraft & Klarheit
ganzer Tag*

TAG 3 · SO

*Mit Leichtigkeit heim
Ende ca. 16:30 Uhr*

AB

CHF 720.–

inkl. 2 Nächte, Vollpension & alle Einheiten

GRUPPE

max. 5 Personen

Deine Tamara

Nächste Termine

www.bsoultime.com

info@bsoultime.com · +41 78 406 42 38

DAS PROGRAMM

Drei Tage, die wirklich dir gehören.

I

FREITAG · ANREISE AB 16:00 · BEGINN 17:00

Ankommen. Durchatmen. Loslassen.

Du kommst an, lässt den Alltag hinter dir und wirst herzlich empfangen. Nach einem gemeinsamen Abendessen führen wir sanft in das Wochenende ein – und du lässt mit einer *Yoga Nidra Tiefenentspannung* wirklich los.

Herzliche Begrüssung · Gemeinsames Abendessen · Yoga Nidra

II

SAMSTAG · GANZER TAG

Raum für Balance, neue Energie & innere Klarheit.

Der Morgen beginnt mit einer achtsamen Yogapraxis, die dich sanft in den Tag bringt. Nach dem gemeinsamen Brunch gehört die Zeit dir – für einen Spaziergang, frische Luft und echte Stille. Eine kleine Zwischenverpflegung stärkt dich, bevor wir uns am Abend in einem sanften Yogaflow mit Meditation wiederfinden. Den Tag lassen wir gemeinsam beim Abendessen ausklingen.

Morgenyoga · Brunch · Naturzeit · Yogaflow & Meditation · Abendessen

III

SONNTAG · ENDE CA. 16:00 UHR

Mit Leichtigkeit zurück in den Alltag.

Ein letztes Mal Yoga – diesmal mit sanfter Reflexion, um das Erlebte zu verankern. Nach dem Brunch bleibt noch Zeit für die Natur, bevor wir mit Yin Yoga & Loslassen tief in die Stille eintauchen. Ein spätes, leichtes Mittagessen und eine gemeinsame Abschlussrunde beenden das Wochenende – damit du gestärkt und bei dir in den Alltag zurückkehrst.

Morgenyoga & Reflexion · Brunch & Naturzeit · Yin Yoga · Abschlussrunde

DEINE UNTERKUNFT

Ein Ort zum Wohlfühlen – mitten in der Bergwelt.

Dein Zuhause für das Wochenende ist ein charmantes, ruhiges Ferienhaus in Ennetbühl – mit Cheminée, Terrasse, grossem Garten und Bergblick. Ein Ort, der von Anfang an Ruhe schenkt.

MEHRBETTZIMMER

CHF 720.–

pro Person · max. 3 Teilnehmerinnen
Mit Freundin? Doppelzimmer auf Anfrage möglich.

EINZELBELEGUNG

CHF 820.–

Doppelzimmer für dich allein
Stille, Rückzug & Privatsphäre · begrenzt

IM PREIS INKLUSIVE

2 Übernachtungen

Vollpension & Snacks

Alle Yoga-Einheiten

Meditation & Yoga Nidra

Geführte Naturzeit

WLAN & Parkplatz

ECKDATEN

ORT

Ennetbühl, Kanton St. Gallen

ZIEL

Yoga, Achtsamkeit & bewusster Rückzug

GRUPPENGROSSE

3–5 Personen

NÄCHSTE TERMINE

www.bsoultime.com

WUNSCHTERMIN?

Ab 3 Personen sind individuelle Termine möglich – auch gerne unter der Woche. Frag einfach nach.

KONTAKT & BUCHUNG

*Ich freue mich, dich bei einem
Retreat:4Soul begrüßen zu dürfen.*

Deine Tamara

www.bsoultime.com
info@bsoultime.com · +41 78 406 42 38