

Retreats: 4Soul

Deine ganz persönliche Auszeit in den Bergen



Eckdaten:

- Ziel:** Entspannung, Rückzug, bewusste Bewegung & Achtsamkeit
- Ort:** Ennetbühl, Kanton St. Gallen
- Nächste Termine:** Freitag, 19.09.2025 – Sonntag, 21.09.2025 & Freitag, 31.10.2025 – Sonntag, 02.11.2025
- Gruppengrösse:** max. 5 Personen
- Mindestteilnehmerzahl:** 3 Personen

Was dich erwartet:

Gönn dir eine wohltuende Pause für Körper, Geist & Seele inmitten der Natur. In einer kleinen, geschützten Gruppe erlebst du ein ganzheitliches Retreat voller Achtsamkeit, Bewegung und innerer Ruhe.

- **Sanfte Yogaeinheiten & Meditation**
- **Geführte Tiefenentspannung (Yoga Nidra)**
- **Spaziergänge & stille Naturzeit**
- **Vegetarische, nährnde Verpflegung**
- **Austausch & Rückzug – ganz nach deinem Bedürfnis**
- **Zeit für dich – ganz ohne Muss**

Ablauf in Kürze:

(Bei Interesse sende ich dir gerne das ausführliche Tagesprogramm mit weiteren Details zu)

Tag 1: Freitag - Eintreten. Durchatmen. Loslassen.

Ankommen – Begrüssung – Mittagessen - sanfte Yogapraxis zum Ankommen – Naturzeit – Abendessen-
Yoga Nidra

Tag 2: Samstag - Ein Tag für Klarheit, neue Energie & tiefe Entspannung

Morgenyoga - Brunch- Chakren Yoga Balance von innen - Mittagessen – Naturzeit – Abendyogapraxis &
Meditation - Abendessen

Tag 3: Sonntag - Zurück in den Alltag mit Leichtigkeit

Morgenyoga & Reflexion – Brunch - Yin Yoga – Mittagessen – Naturzeit – sanftes Yogapraxis zum
Abschluss - Abschlussrunde – Heimreise

Deine Unterkunft:

Ein charmantes, ruhiges Ferienhaus in Ennetbühl mit Cheminée, Terrasse, grossem Garten & Bergblick.

Zimmerwahl:

- **Doppel- oder Mehrbettzimmer: CHF 580.– pro Person**
- **Einzelbelegung im DZ: + CHF 100.– (nach Verfügbarkeit)**

Preis beinhaltet zwei Übernachtungen, Vollpension und Zwischenverpflegungen (Snacks & Tee), alle Yogaeinheiten, WLAN, Parkplatz & liebevoller Betreuung.

Buchung & Kontakt:

E-Mail: info@bsoultime.com

Telefon: +41 78 406 42 38

Web: www.bsoultime.com

Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt.

Individuelle Termine?

Ab 3 Personen sind auch Wunschtermine möglich – gerne auch unter der Woche. Frag einfach nach!

Raum für dich. Zeit für dich. Ganz bei dir.

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

Deine Tamara