

# Body - Mind - Soul Retreat

22. - 24. Oktober 2021

Schenk dir eine kleine **Auszeit mit göttlicher Erholung** im **Kloster Fischingen**, das eingebettet ist in einem **Naturparadies**. Tauche ein in die **klösterliche Ruhe** und finde **Einkehr zu dir selbst**. In diesem Retreat Wochenende werden wir **Yoga und Psychologie** miteinander verbinden, um **Körper, Geist und Seele** wieder **in Einklang zu bringen**.

Um im persönlichen Wachstumsprozess tiefere Erfahrungen zu finden, bietet dir dieses Wochenende verschiedene spannende Praxiseinheiten. Im Yoga lernen wir wieder bewusster unseren Körper wahrzunehmen und zu spüren. Im mentalen Bereich schärfen wir unsere Wahrnehmung, um mit mehr Achtsamkeit und Resilienz den Weg zur Regeneration zu finden. Das ganze wird von Meditation umrahmt, die Balsam für Körper, Geist und Seele ist.

## **Kursprogramm** (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 22.10.
- 10.30 Begrüssung
  - 11.00 Yoga
  - 13.00 Mittagessen
  - 14.00 Entdeckungsreise zu dir selbst
  - 16.00 Kleiner Imbiss
  - 17.00 Yin Yoga
  - 18.30 Abendessen
  - 20.30 Meditation / Ausklang
- Sa, 23.10.
- 07.30 Yoga
  - 09.00 Reichhaltiger Brunch
  - 11.00 Entdeckungsreise zu dir selbst
  - 14.00 Kleiner Imbiss
  - 14.30 Wahlprogramm: Besichtigung Brauerei, Wanderung oder Zeit für dich
  - 17.00 Yin Yoga & Yoga Nidra
  - 18.30 Abendessen
  - 20.30 Meditation / Sinneserfahrung / Ausklang
- So, 24.10.
- 07.30 Yoga
  - 09.00 Reichhaltiger Brunch
  - 11.00 Entdecke die Göttin in dir
  - 13.00 Abschluss mit anschliessendem Imbiss
  - 14.00 Fakultativ: Spaziergang, Akupressur oder Einzelcoaching

## Ort

Das Kloster Fischingen (klosterfischingen.ch) im Kanton Thurgau ist bequem mit dem Auto, aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

## Kurskosten

CHF 690 im Einzelzimmer - CHF 630 im Doppelzimmer

Darin inbegriffen sind:

Unterkunft und alle Mahlzeiten (Brunch, Mittagessen, Zwischenmahlzeiten, vegetarisches 3-Gang Abendessen), Yoga, Meditation, Entdeckungsreisen zu dir selbst.

Nicht enthalten: Brauereibesichtigung, Akupressur und Einzelcoaching

Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung. Nach deiner Bezahlung ist der Platz definitiv.

## Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer. Anmeldeschluss ist 16. August 2021.

Im Verlaufe des Sommers werden wir zusätzliche Informationen zukommen lassen. Zu diesem Zeitpunkt könnt ihr euch dann auch für das Rahmenprogramm entscheiden.

## Kursleitung

Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Telefon: 078 631 83 45 - [www.vinyasaflowyoga.ch](http://www.vinyasaflowyoga.ch)

Erika Bill Peter, Hünenberg See, dipl. Psychologin FH & Executive Coach, ICF (PCC)

Telefon: 076 484 37 76 - [www.embp.ch](http://www.embp.ch)

## Anmeldung und Fragen

[b.bienz@vinyasaflowyoga.ch](mailto:b.bienz@vinyasaflowyoga.ch)

**Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und auf unsere gemeinsame Auszeit!**

Herzliches Namasté  
Anna Barbara & Erika

“Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt  
führt zu einer Öffnung in der Stille,  
in die Weite und Unendlichkeit hinein.”

Willigis Jäger - Kyo-un Röshi  
Benediktinermönch, Zen-Meister und Mystiker

