



In der Ruhe liegt die Kraft

Ein langes Auffahrts-Wochenende zum ein- und abtauchen

Für die körperliche und geistige Gesundheit ist es wichtig, dass wir immer wieder zur Ruhe kommen: In der Ruhe liegt die Kraft.

Gerade in stressigen Zeiten fällt es uns schwer, innezuhalten und auf unseren Körper und unsere Gesundheit zu achten. Hier hilft das regelmässige Training.

Über das Wochenende widmen wir uns ganzheitlichen Körper- und Achtsamkeitsübungen, die gut im Alltag genutzt werden können und stellen Dir auch theoretische Modelle vor.

Zwischendurch hat es Zeit für Spaziergänge und Wanderungen, Austausch und Entspannung auf der sonnigen Terrasse.

Es gibt gemeinsame Programmteile aber auch Zeit, um sich zurückziehen zu können.

Alle sind willkommen: Yoga Anfänger und Geübte – Männer und Frauen – Jung und Alt.

Ziel des Seminars ist es, dass Du Deine innere Ruhe und Energiequelle entdeckst und Dir mit den Übungen ein persönliches „Kraft“-Training für den Alltag zusammenstellen kannst.

Mittwoch, 28. Mai 2025

Nachtessen & Kennenlernen

Kurzes Abendprogramm

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai 2025

Morgen Meditation

Yoga

Brunch

Nachmittagsprogramm:

- Zeit zum Geniessen
- Workshop zum Thema

Abendessen

Abendprogramm

Sonntag, 1. Juni 2025

Morgen Meditation

Yoga

Brunch / Abschied / Abreise



Allgemeine Informationen

Kurskosten für Yoga und Workshops:

Frühbucherpreis bis 31. Januar 2025 -> Fr. 510.00 pro Person

Der Frühbucherpreis gilt auch unbegrenzt als Spezialpreis für alle Teilnehmer:innen, die bereits ein Seminar mit uns in Sparenmoos besucht haben oder YIGS-Mitglied sind.

Regulärpreis ab 1. Februar 2025 -> Fr. 560.00 pro Person

Das Wochenende wird ab 6 Personen durchgeführt.

Die Kommunikationsformen sind Laut- und Gebärdensprache.

Die Kursleiterinnen berücksichtigen Deine individuellen Kommunikationsbedürfnisse.

Kost & Logis:

Das Haus Dao ist ein friedliches abgelegenes Haus (www.daosparenmoos.ch).

Kosten für Übernachtung und Essen sind nicht in den Kurskosten inklusive.

Kost und Logis pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer: **Fr. 600.00.**

Alle Zimmer mit eigenem WC/Bad.

Inbegriffen im Preis: 4 Übernachtungen, 2 vollwertige, vegetarische Mahlzeiten am Tag (Brunch und Abendessen), Tee und Wasser.

An-und Abreise:

Das Haus Dao ist auf dem Sparenmoos bei Zweisimmen. Wir organisieren einen Taxi-Transport (zusätzlich **40.-** pauschal) für die Fahrt zum Sparenmoos (ca. 15 Minuten).

- Abfahrt ab Bahnhof Zweisimmen am Mittwoch, 28. Mai 2025 um 19h.
- Ankunft Bahnhof Zweisimmen am Sonntag, 1. Juni 2025 um 11.30h.

Die Anreise ist auch mit Privatautos möglich.

Bezahlung:

Sobald wir das ausgefüllte Anmeldeformular bekommen, senden wir Dir eine Rechnung zur Bezahlung von Kurskosten, Kost & Logis und Taxitransport.



Anmeldeformular

Bitte vollständig ausfüllen und per Email (Scan) oder Post an Corinne Leemann (workshop@corinneleemann.ch) senden.

Ich melde mich verbindlich zum Auffahrts-Seminar „In der Ruhe liegt die Kraft“ an:

Name/Vorname:

Strasse/Nr:.....

PLZ/Ort:.....

Mobile:.....

Email:.....

Geburtsdatum:.....

Taxidienst:

Allergien:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Kurskosten. Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arztezeugnisses möglich. Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich habe die oben aufgeführten Bedingungen gelesen und verstanden.
Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ort/Datum/Unterschrift:.....