

YOGAREISE “DURCH YOGA UND MEDITATION GESUND UND GESTÄRKT DEN ALLTAG MEISTERN”

im Landguet Ried bei Bern - Schweiz

De-Stress durch Yoga, Meditation, Wandern und nährnde Gespräche in einer ganz besonderer Umgebung: im Schweizer **Center for Mindfull Living**.

Innere und äußere (Stress-) Themen können uns manchmal an der Entfaltung unseres Selbst hindern. Wer aber sind wir und was ist unsere Aufgabe auf dieser Welt? Für derartige Überlegungen brauchen wir Zeit zum Innehalten. Manchmal geht das nur, wenn man sich für ein paar Tage zurückzieht. Das ist hier, im Landguet Ried, wunderbar möglich. Yoga und Meditation, deren heilsame Wirkung inzwischen gut erforscht und belegt sind, unterstützen uns beim eigenen transformativen Prozess.



THEMATISCH KREISEN WIR UM FOLGENDE THEMEN:

- Meditation und präsent sein
- In guten Verbindungen sein
- Spielerische Partner- und Body-Work Übungen
- Bewusstheit. Nicht nur auf der Matte - Präsenz und Wahrnehmen auch im Alltag
- Anleitung zur Erstellung einer täglichen Eigenroutine im Sinne von Prävention und Entstressung. Incl. Handout “Sicher und Gelassen im Stress”
- Umrahmt sind die Inhalte von einer täglicher Yogapraxis morgens und abends, die dich zu dir kommen läßt, Weite und Klarheit schafft, dich mit deinem Körper und Atem verbindet und erdet.



WAS ERWARTET DICH?

- 6 Übernachtungen incl. Vollpension
- Yoga und Meditation
- Abschalten, den Alltag einmal komplett hinter sich lassen
- Lernen Verspannungen zu lösen, Durchzuatmen, Aufzutanken
- Bewusster werden
- Wieder zu neuer Energie zurückfinden
- Zeit für lange Spaziergänge durch die Weite und Schönheit der Schweizer Berge
- Inspirierende Begegnungen und Gespräche
- Wissenswertes zum Thema Stress, aus der Psychologie (warum wir reagieren wie wir reagieren) und Yogaphilosophie
-und was auch immer du für dich noch finden wirst.



DER SEMINARORT UND DIE UMGEBUNG

Das Landguet Ried ist ein Retreatzentrum und Seminarhaus nahe Bern, der Schweizer Hauptstadt. Es ist von dort aus mit dem Auto und mit öffentlichen Verkehrsmitteln in 15 Minuten leicht erreichbar. Das Zentrum liegt inmitten der Natur, umgeben von einem wunderschönen Garten, Parkanlagen und Wäldern, die zum Entspannen und Verweilen einladen.

Das Retreatzentrum und Seminarhaus orientiert sich an fernöstlichen Traditionen und Werten und setzt sich für eine respektvolle Lebensweise ein, durch die humane, ökologische und soziale Nachhaltigkeit erreicht werden kann. Das Zentrum erfüllt seine Mission dadurch, dass es Besuchern Seminarräume und Unterkunft in einem inspirierenden Umfeld zur Verfügung stellt, an dem Qualitäten von «Mindful Living» – eine von Achtsamkeit geprägte Lebensweise – kennengelernt, erfahren, erlebt, geteilt und gefördert werden können.



DIE SEMINARVERPFLEGUNG

Du wirst im Seminarhaus mit einer qualitativ hochwertigen Küche verwöhnt. Es werden drei Mahlzeiten täglich bereitgestellt. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch. Sie sind biologisch, lokal bezogen und mit Liebe zubereitet.

DER PLAN FÜR DIE GEMEINSAMEN TAGE

Am Dienstag beginnen wir mit der Yogapraxis. Der Anreiseabend ist reserviert für ein Kennenlernen und die weitere Absprache des Aufenthaltes. Die Yogapraxis (Di-So) 2x/Tag umfasst jeweils etwa 75 Minuten. Somit gibt es ausreichend individuelle Freizeit für Ausflüge, Spaziergänge, für Stille oder einfach nur zum Ausruhen.

WER BEGLEITET DICH?

Evelyn Bierbach

- Zertifizierte Trainerin im Programm "Sicher und Gelassen im Stress" nach Dr. Kaluza
- Abgeschlossenes Studium "Positive Psychologie" an der Universität Zürich
- Ausbilderin für Meditationslehrer und Body-Mind-Experten
- Dozentin an der Yogaakademie Jena Andre Jannasch in den Fächern Stresspsychologie, Positive Psychologie und Pranayama
- Yogalehrerin, Coach, Studioleiterin
- Lehrauftrag Universität Erfurt im Fach Rhetorik

Johanna Miller Galvez unterrichtet Yoga seit 14 Jahren im Ekatra ,Johanna ist der quicklebendige Beweis dafür, dass sich südamerikanische Lebensfreude und die Harmonie des Yoga wunderschön ergänzen. In ihrer Heimatstadt Lima (Peru) entdeckte sie Yoga als Ausgleich zum hektischen Leben der Millionenstadt am Pazifik. Für mich ist Yoga die Verbindung zum höheren Selbst, die Verbindung zu allem, und das Folgen deiner Bestimmung. Es ermutigt mich, die Wellen des Lebens zu reiten und zu vertrauen, Ich schaffe gerne Räume, in denen ich Leichtigkeit und positive Energie teilen kann.



PREIS UND LEISTUNGEN

Early Bird bis 01.04.2025:

990,- Euro pro TN für Doppel- o. Dreierzimmer

890,- Euro pro TN bei 4-er Schlafsaal

790,- Euro pro TN wenn eigener Camper

Der Preis versteht sich pro Person, ohne Anreise, inklusive nachstehender Leistungen:

- Yogapraxis 2x am Tag
- Handout
- 6 Übernachtungen im Doppel-, Mehrbettzimmer oder Einzelzimmer
- Drei Mahlzeiten

Maximal 12 Teilnehmende

- **Anzahlung: 50%** unmittelbar nach Anmeldung
- Restzahlung: bis zum **15.05.2025**
- Wir empfehlen eine Reise- oder Seminarversicherung für den Krankheitsfall
- Die Beantragung von **Bildungsurlaub** ist für diese Reise möglich. Das bedeutet, dein Arbeitgeber gewährt dir für dieses Seminar 5 Sonderurlaubstage. Die von uns angebotenen Inhalte sind unabhängig von Beruf und Branche als berufliche Fortbildung anerkannt. Darauf hast du sogar einen gesetzlichen Anspruch. Du kannst dich informieren unter „5 Tage schlauer“: <https://www.bildungsfreistellung.de>.



Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

Selbst-Anreise (Auto oder Zug): **Montag, 16. Juni 2025**

Ab 9.00 Uhr ist das Ankommen im *Landguet Ried* möglich, die Zimmer sind ab 14 Uhr beziehbar.

Abreise: **Sonntag, 22. Juni 2025** bis etwa 11Uhr.

HAST DU FRAGEN?

Wenn Du noch unsicher bist und Fragen aufgetaucht sind, zögere nicht und schreibe uns entweder per mail an johanna@ekatra.de oder wende dich telefonisch direkt an uns:

Evelyn: 0176-10 35 65 27

Johanna: 0151-53 53 53 55

Sichere Dir jetzt dieses einmalige Erlebnis und sei mit dabei!

Wir freuen uns auf dich/euch!

