



Yoga im Sommer

1. – 8. Juli 2023

mit Yogacharini Sri Devi, Doris Tarköy-Bolliger,
Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Wir strecken uns am Morgen der Sonne entgegen, wenn sie von den Bergen über die goldene Wiese mit den Tautropfen strahlt. In der frischen Bergluft wirken die reinigenden und vitalisierenden Atemtechniken intensiver.

Mit dem Mantra AUM und anderen Klängen unterstützen wir den Fluss der Lebensenergie. Wir lockern, dehnen und stärken uns mit den unzähligen Yoga-Techniken und Variationen. In der zweiten Lektion am späteren Nachmittag liegt der Fokus sehr bewusst auf der belebenden Atmung und Entspannung.

Den Tag kannst Du aktiv oder gemütlich in der Natur geniessen mit Wandern, Schwimmen, Velofahren, Kräutersammeln oder in der Hängematte. Es sind ja Deine Ferien.

Einige Kommentare: "Es ist intensiv und trotzdem entspannend." – "Ich habe schon lange nicht mehr so viel gelacht." – "Am Anfang hatte ich Hemmungen, Töne zu machen. Aber die Vibration im Körper zu spüren, ist faszinierend." – "Ich kann besser atmen."

Das Wochenziel ist, dass alle inspiriert etwas in ihren Alltag mitnehmen und die Erfahrung noch lange nachhallt.

Programm & Leistungen

- Insgesamt 12 Yogalektionen, jeweils morgens und abends im lichtdurchfluteten Goggwäärgji Kreativraum
- 7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie mit reichhaltigem Bergfrühstück mit hausgemachtem Brot und Konfitüren, abends lokales und frisch zubereitetes 4-Gang Abendmenü, Hauptgang wahlweise Fleisch oder vegetarisch
- Entspannung in der grosszügigen Saunalandschaft

Preis pro Zimmer

- Glocke Einzelzimmer, ohne Balkon CHF 1'295.00 für 1 Person
- Glocke Doppelzimmer, mit Balkon CHF 2'394.00 für 2 Personen
- Glocke Doppelzimmer zur Alleinbelegung CHF 1'498.00 für 1 Person
- Goggwäärgji Doppelzimmer CHF 2'660.00 für 2 Personen
- Goggwäärgji Panoramazimmer CHF 2'870.00 für 2 Personen

Exklusive Kurtaxe CHF 3.00 pro Person/ Nacht

Information & Anmeldung:

Hotel Glocke

Engelmattstrasse 16

3998 Reckingen

T. 027 974 25 50

info@glocke.ch / glocke.ch