

BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 9. bis 13. Juni 2025

# AKTIVITÄT UND LOSSLASSEN IM EINKLANG

## YOGA UND AYURVEDA IM NATURHOTEL CHESA VALISA ÖSTERREICH

Hatha Yoga Flow • Yoga regenerativ • Rücken yoga • AyurvedaYoga

»Durch Üben und die Fähigkeit loszulassen kann unser Geist den Zustand von Yoga erfahren.«  
*Yoga-Sutra 1.12.*

Yoga heißt die Balance zu finden aus diszipliniertem Üben und heiterer Gelassenheit. Nach diesem grundlegenden Konzept wollen wir gemeinsam praktizieren und genießen!

**5 Tage Yogapraxis im Bio-Refugium Chesa Valisa im Kleinwalsertal  
mit Co-Yogalehrerin Annette Bonk**

Dynamisches Yoga, begleitet von bewusster Atmung, steigert Stabilität und Ausdauer, Mobilität und Körperwahrnehmung. In regenerativen und Stress reduzierenden Übungen können Blockaden aufgespürt, gelöst und gleichzeitig Seele und Geist entlastet werden. Meditation führt uns in die Erfahrung des Augenblicks und in die innere Stille.

Spüre die Kraft, die bewegt, die Weichheit in der Bewegung und die Leichtigkeit einer inneren Gelassenheit. Yoga zur äußeren und inneren Aufrichtung, für Klarheit, Mut und Zielstrebigkeit und die Erfahrung der Entspannung und Selbstfürsorge!

Herzliche Grüße

*Bettina Hartmann*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Das Hotel

»Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt« Anselm Grün

Diesem Gedanken folgend, bietet Familie Kessler im traditionsreichen Chesa Valisa alles, was unsere Yogapraxis nachhaltig unterstützt. Alles, was das Loslassen und die Entspannung fördert. An diesem Kraftort stellt sich ein augenblicklicher Wohlfühleffekt ein! Das Gefühl, Aktivität und Entspannung wirklich genießen zu können. 500 Jahre Waliser Tradition und 5000 Jahre Ayurveda Wissen verbinden sich auf selbstverständliche Weise. Sie gründen auf Empathie und dem sorgsamem, respektvollen Umgang mit der Natur, der Tradition und unseren Ressourcen.

So spiegelt sich das umfassende „Wissen vom gesunden und langen Leben“ in der ganzheitlichen Philosophie des Hauses:

- Fürsorgliche Gastfreundschaft
- Intakte Natur
- Gesundes Wohnen
- Regionale, 100% biologische Ernährung, auch vegetarische, vegane und ayurvedische Gerichte zum Frühstück und Abendmenü
- Umfangreiches Angebot an Aktivitäten, wie Wanderungen, Fahrradtouren in die Walser Bergwelt und entspannungsfördernde Spa Angebote
- Ayurvedische Konstitutionsanalyse und Pulsdiagnose, spezielle Körpertherapien oder fachärztlich betreute, maßgeschneiderte ayurvedische Kuren.

[www.naturhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich](http://www.naturhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich)

[www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

## Specials

Unterschiedliche Saunen, Wellness-Massagen und therapeutische Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Beauty-Behandlungen mit Bio-Naturkosmetik, Sonnenbalkon mit einem spektakulären Bergpanorama, 20.000 m<sup>2</sup> großer Garten.

- Mehrfach ausgezeichneter AlpinSPA auf 2.000 m<sup>2</sup>: ganzjährig beheizter Außenpool
- Freie Bergbahnfahrten
- Freie Nutzung des Walserbuses
- Bei Anreise mit der Bahn: freie Fahrt mit dem Bus hin und zurück von Oberstdorf ins Kleinwalsertal



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Unser Yoga

Unsere Yogastunden sind ausgewogen, kraftvoll, einfühlsam, unterstützend und werden Euren individuellen Bedürfnissen, Voraussetzungen und Vorlieben angepasst. Du und deine Yogapraxis sind einzigartig! Yoga Geübte, »On and Off Yogis« und Beginner sind herzlich willkommen!

## Programm

9. bis 13. Juni 2025

<b>Montag</b>	Individuelle Anreise Nachmittags: Welcome Praxis
<b>Dienstag</b>	Morgens: Meditation & Pranayama, dynamisches Yoga – kräftigend und stabilisierend Nachmittags: regenerierende Praxis und/oder Basic Yoga Grundlagen der Yogapraxis
<b>Mittwoch + Donnerstag</b>	Morgens: Meditation & Pranayama, dynamisches Yoga – kräftigend und stabilisierend Nachmittags: regenerierende Praxis/Rücken yoga, Meditation / Yoga Nidra
<b>Freitag</b>	Morgens: Meditation & Pranayama, dynamisches Yoga – kräftigend und stabilisierend



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Übernachtung und Hotelbuchung

Inklusive 3/4-Bio-Vitalpension, Nutzung des Alpin Spas und aller Specials.

Zimmerpreise pro Nacht/pro Person

**von 170 bis 280 EUR**

Die Buchung erfolgt direkt über die Hotelwebsite mit einem Rabattcode für den speziellen Retreatpreis. Kleiner Tipp: Je früher Ihr bucht, desto günstiger wird der Zimmerpreis. Verlängerungstage sind zum speziellen Retreatpreis möglich.

[www.naturhotel.at/buchen/2lang=de](http://www.naturhotel.at/buchen/2lang=de)

## Kursgebühr

- 8 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation à 75–90 Min.

**420 Euro**

*Die Kursgebühr gilt inklusive Umsatzsteuer.*

## Buchung

Zur Buchung kontaktiert mich bitte unter [bhartmann.yoga@gmail.com](mailto:bhartmann.yoga@gmail.com). Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.

- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel zu zahlen.

*Stornobedingungen für Yogakurs und Hotel:*

- *Im Falle einer Stornierung der Reservierung werden folgende Gebühren erhoben:*
- *Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*
- *30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Kurspreises.*
- *14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Kurspreises.*
- *Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



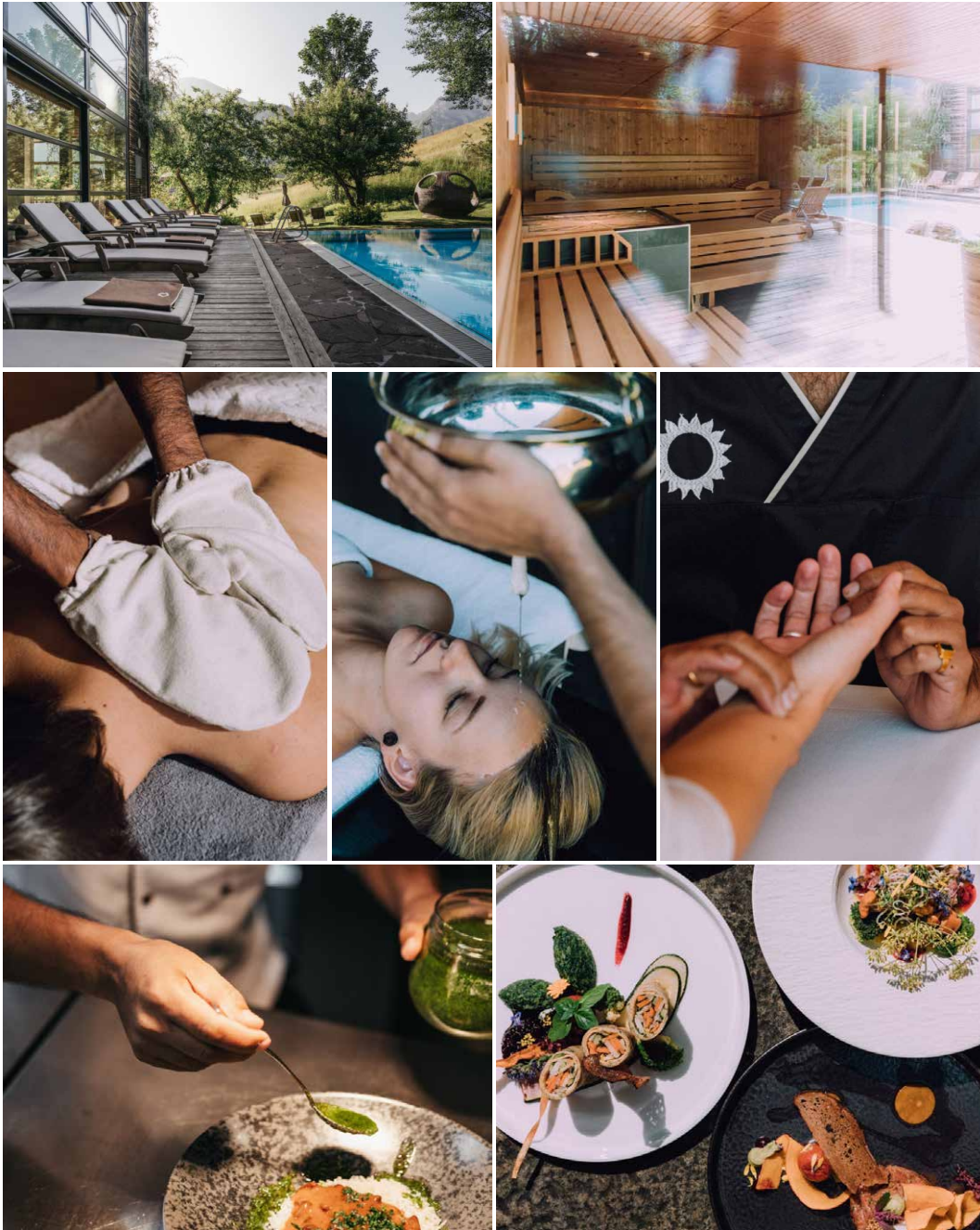


PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



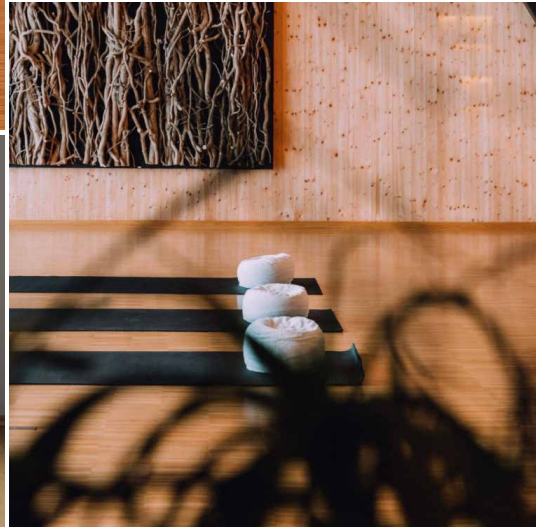
PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —





PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA + MIRJAM KNICKRIM



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



