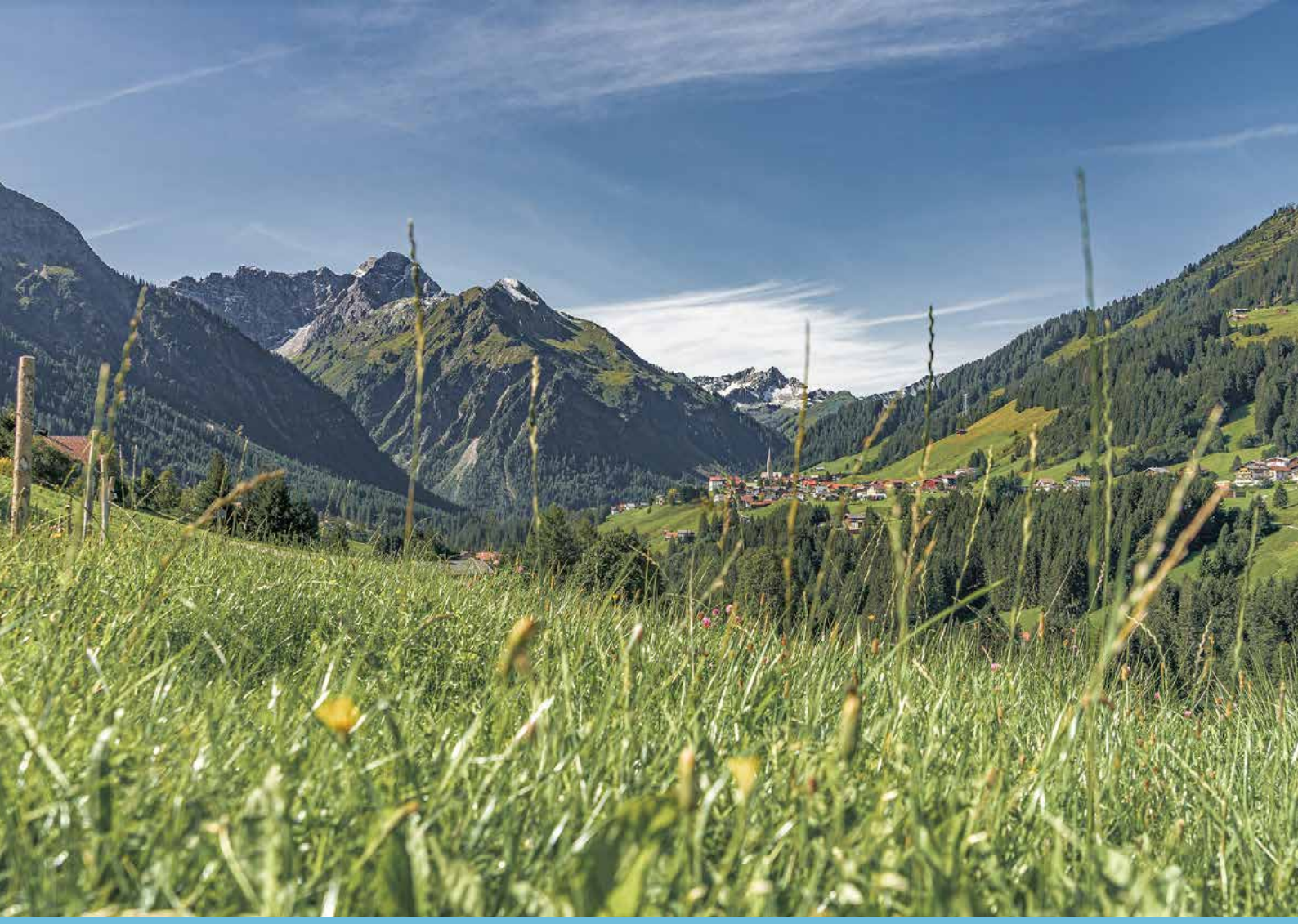


26. bis 30. September 2027

AKTIVITÄT UND LOSLASSEN IM EINKLANG

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Retreat vom 26. bis 30. September 2027

AKTIVITÄT UND LOSLASSEN IM EINKLANG

YOGA UND AYURVEDA IM NATURHOTEL CHESA VALISA ÖSTERREICH

Hatha Yoga Flow • Yoga regenerativ • Rückenyoga • 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. Auf diese Weise wollen wir gemeinsam praktizieren und genießen!

5 Tage Yogapraxis im Bio-Refugium Chesa Valisa im Kleinwalsertal
mit den Co-Yogalehrern Kathrin und Michael Rudolph

Dynamisches Yoga mit Elementen aus dem Functional Yoga und dem Pilates, steigert Kraft und Ausdauer auf gelenkschonende Weise und fördert Mobilität und Körperwahrnehmung durch bewusst geführte Atmung. 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 sorgsamen, 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

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 m² großer Garten.

- Mehrfach ausgezeichneter AlpinSPA auf 2.000 m²: 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

26. bis 30. September 2027

Sonntag	Individuelle Anreise Nachmittags: Welcome Praxis
Montag	Morgens: Meditation/Pranayama, dynamische Yogapraxis mit Elementen aus dem Functional Yoga und dem Pilates, kräftigend, stabilisierend und mobilisierend. Nachmittags: regenerierende Praxis, Yoga für den Rücken, Meditation, Yoga Nidra
Dienstag + Mittwoch	Morgens: Meditation & Pranayama, dynamisches Yoga – kräftigend und stabilisierend Nachmittags: regenerierende Praxis/Rückenyoga, Meditation / Yoga Nidra
Donnerstag	Morgens: Meditation & Pranayama, dynamisches Yoga – kräftigend und stabilisierend

BETTINA
HARTMANN
RETREATS

Übernachtung und Hotelbuchung

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

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.

Zimmerpreise über: **www.naturhotel.at/buchen/2lang=de**

Kursgebühr

- 8 Einheiten Yoga, Pranayama und Meditation à 75–90 Min. **420 Euro**

Buchung

Zur Buchung und zum Erhalt des speziellen Rabattcodes kontaktiert mich bitte unter **bhartmann.yoga@gmail.com**.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.

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

BETTINA
HARTMANN

RETREATS



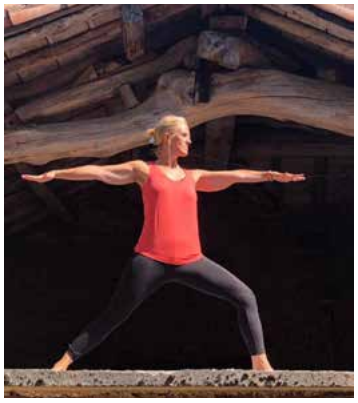




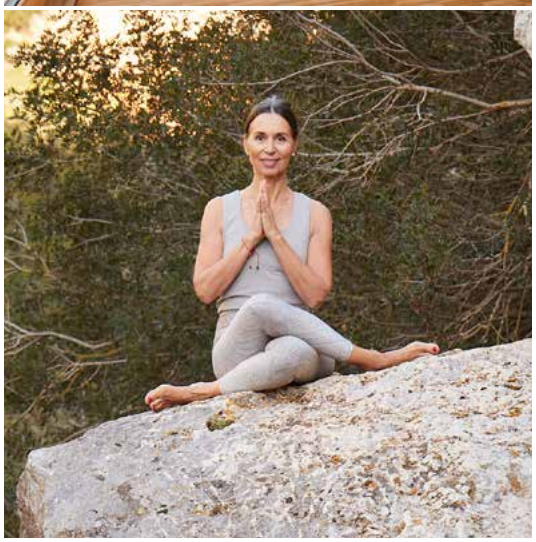


BETTINA
HARTMANN

RETREATS






PHOTOS © CHESA VALISA, PRIVAT UND NELA KÖNIG

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Hatha Yoga Flow • Rückenyoga • Hormonbalance Yoga • Yogatherapie
Retreats • Ayurvedische Kochkurse • Ernährungsberatung

BETTINA HARTMANN
zertifizierte Yogalehrerin • Ayurvedacoach

M 0049 (0)172 3073855
E info@yoga-bettinahartmann.de
W www.yoga-bettinahartmann.de