



BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

YOGA RETREATS

Planen Sie Ihre Auszeit!

Ihre Auszeit soll sich wie Ferien anfühlen. Deshalb haben wir das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen-Thunersee als Austragungsstätte ausgewählt, da es ein Ort der Kraft ist. Hier, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft, finden Sie die nötige Ruhe und eine familiäre Atmosphäre, um sich ganz sich selbst, Ihrer Praxis und Ihrem Weg widmen zu können. Gemeinsam möchten wir mit Yoga und Meditation in die Tiefe gehen und neue Erkenntnisse erlangen und Energie tanken. Begegnungen mit Mitmenschen und gemeinsame Ausflüge in die Natur sind stets Teil Ihrer Auszeit und machen unsere Retreats zu einem einzigartigen und inspirierenden Erlebnis.

Wir, Ihr aware YOGA-Team und Ihre BEATUS-Crew, freuen uns auf Ihren Besuch!





Ihre Pauschale in Leistungen

- + Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- + Zwei Yogaeinheiten pro Tag, Inhalte der Yogastunden gemäss Retreat Programm
- + Yoga Matte zur Benutzung während des Retreats
- + Zugang zur 2'000m² grossen Wellness-Oase
- + Wöchentliches Ausflugsprogramm
- + BEATUS Kulinarik

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Die Retreats sind nur zu exakt angegebenen Daten buchbar. Preise auf Anfrage.

Unsere Yoga-Retreats sind generell für geübte und weniger geübte Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet. Eine gewisse Yoga-Erfahrung und ein minimaler Fitness-Level sind von Vorteil für die Teilnahme. Fragen bezüglich des Fitness-Levels können wir mit der zuständigen Yogalehrerin abklären.

Alle unsere Übernachtungs-Angebote enthalten:

BEATUS Kulinarik

Im «Table d'Hôtes» reichhaltiges BEATUS-Frühstücksbuffet (7.30 bis 11 Uhr). Am Abend Auswahlmöglichkeit von kalorienbewusst über vegan bis hin zum Gourmetmenu. Zwischen 12 und 14.30 Uhr Suppe und Salat in der «Orangerie Restaurant & Bar». Im «Wellness Café Le Palmier» von 12 bis 14.30 Uhr Wellness Salat und Suppe. Nachmittags (14.30 bis 17 Uhr) «Blechchueche» nach Grossmutter's Art.

Das BEATUS Wellness-Paket:

- + Wellness auf über 2000m²
- + Grosses Erlebnis-Frei-SOLBAD (35 °C) mit Massage- und Nackendüsen, Stehsprudel, Whirliegen, Strömungskanal
- + Hallenschwimmbad (29 °C)
- + Saunapark «Classic»
- + Saunapark «Bamboo» im asiatischen Stil
- + Beauty-Oase
- + Ruheraum «Le Petit Oubli» mit Wasserbetten, Infrarot-Wärmeliegen und Kopfhörern für Ihre eigene Musikwahl
- + Vitalbar «La Santé» mit Tee, Säften und Obst

Fitness und Gymnastik mit Seeblick

Trainieren Sie Ihre Ausdauer und Kraft an unseren Technogym Geräten. Wir bieten auch Personal Coachings an.

Natur Guides und Sport Guide

Begleitete Ausflüge (Mo–Fr) zu Naturplätzen und Sehenswürdigkeiten sowie täglich inkludiertes Sport- und Entspannungsprogramm.



Yogastille Beschreibung

Yoga

Das Wort «Yoga» bedeutet so viel wie die Vereinigung von Körper und Seele durch vertiefte Konzentration, um mit sich selbst eins zu werden. Eine Unterrichtsstunde wird gestaltet durch körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dadurch werden eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit angestrebt.

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine Mischung aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen, korrekter Ausrichtung und individuell angepassten Stellungen (Varianten).

Die Atmung fließt synchron und rhythmisch mit dem Körper. Der ganze Organismus kommt ins Fließen. Ob eine Vinyasa Klasse langsam oder schnell abläuft, ob sie Meditation und Singen enthält, hängt vom Kursleiter beziehungsweise von der Kursleiterin ab. Wenn Sie sich gerne locker und kreativ bewegen, ist Vinyasa Flow Yoga wahrscheinlich das Richtige für Sie.





Yin und Yang Yoga

Mit Yin und Yang Yoga lernen wir unseren Körper und Geist zu balancieren. Yang steht für das aktive und bewegte Prinzip. Mit dynamischem Yoga und Sonnengrüssen aktivieren wir unser ganzes Herz-Kreislaufsystem und kräftigen Muskeln, Sehnen und Bänder. Yin steht für Hingabe und Ruhe. Im Yin Yoga sind wir länger in den Stellungen und arbeiten so in tieferen Körperschichten, den Faszien. Es ist ein tief nährendes und meditatives Yoga, verbunden mit einer Anregung des Energieflusses über die Aktivierung der Meridiane.

Meditation

Meditation ist wunderbar dazu geeignet, um uns zu helfen mit der Hektik der Zeit umzugehen. Wir können in ihr die Ruhe und die Kraft finden, um dem schnellen Alltag mit einem Lächeln und mit Freude zu begegnen. Die Meditationsübungen lernen uns, den Geist zu beruhigen und zu sammeln.



Jacqueline
Heinzmann

Joyful Yoga Retreat
23. bis 26. Januar 2025

**Yogalehrerin, Vinyasa Flow,
Yin Yoga, Faszien**

Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit – all diese Themen begleiten mich schon mein Leben lang. Als ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, Lehrerin und Yogalehrerin liegt mir der Mensch und sein Wohlbefinden am Herzen. In meinen Yogastunden lege ich grossen Wert darauf, dass ich auf die Bedürfnisse der verschiedenen Menschen eingehen kann.

Ganz im Zeichen von «alles ist im Fluss» praktizieren wir am Morgen sanft fließende Vinyasa Flows, Pranayama und Meditationen. Wir stärken dadurch unser Immunsystem. Am späteren Nachmittag praktizieren wir langsames, tief erholsames Yin yoga zum Element Wasser, wobei Sie von verschiedenen Klangelementen begleitet werden.

Ich lade Sie ein auf die wunderbare Reise des Yoga und des gemeinsamen Seins.



Jenny
Weibull

«Time to be Yoga Retreat»
27. Februar bis 2. März 2025

**Yoga Lehrerin, Hatha Yoga,
Meditatives Yoga und Yin Yoga**

Für mich ist Yoga ein Schlüssel, um mich von unangenehmen Gedanken und Emotionen zu befreien. Mit all den Herausforderungen des Alltags ist es sehr beruhigend, wenn wir etwas finden, das uns hilft, unsere innere Balance zu bewahren und neue Energie zu schöpfen. In meinen Yogastunden gehe ich sehr auf die Teilnehmenden ein und spüre, in welche Richtung sich die Yogastunde entwickeln soll. Jeder Gast sollte ganz sich selber sein können, um bei sich selbst anzukommen, Altes loszulassen und neue innere Kraft zu schöpfen.

Am Morgen starten wir mit Pranayama und einer kleinen Meditation. Diese fließen in eine kraftvolle und ausgewogene Praxis ein. Wir öffnen unser Herz, unsere Schultern und Hüften für ein wunderbar angenehmes und offenes Körpergefühl. Abends praktizieren wir sanftes Yin Yoga, stimulieren unsere Faszien und den Energiefluss, um den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen.

«Time to be» wird unser Mantra sein.



Matthias
Brun

Mindfulness Yoga Retreat 23. bis 27. März 2025

Yoga, Meditation, Mindfulness, Inhaber Aware Yoga

Ich unterrichte Yoga und Meditation in Workshops, Retreats und Weiterbildungen mit viel Humor und Verständnis und wende verschiedene Methoden an, um ein optimales Lebensgefühl zu fördern. Der Fokus meines Unterrichtes liegt auf einer gesunden und befreienden Yoga- und Meditationspraxis, die auch im Alltag umsetzbar ist. Jeder Mensch und jeder Körper/Geist wird liebevoll dort abgeholt, wo er sich gerade befindet.

Es erwartet Sie ein wunderbarer Mix aus sanftem und kräftigendem Vinyasa Yoga und tief nährendem und entspannendem Yin Yoga. Zusätzlich werden verschiedene Meditationssequenzen angeboten. Das Thema Achtsamkeit und Lebensfreude wird dabei nicht nur auf der Matte und dem Meditationskissen geübt, sondern während des gesamten Retreats präsent sein und darüber hinaus.



Mona
Abter

Balance Yoga Retreat 24. bis 27. April 2025

Yogalehrerin und -ausbildnerin, Vinyasa Flow und Yin Yoga

Fasziniert von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga ist mein Unterrichtsstil geprägt von Kreativität, Klarheit, grosser Leidenschaft und viel Herzblut. Yoga kann einfach in den Alltag integriert werden – für mich ist es eine wunderbare Lebensart. Ich erkenne in jedem Menschen seine Einzigartigkeit und passe Yoga individuell an den Schüler an. Variationen und Modifikationen der Yogapraxis sind daher selbstverständlich.

Dieses Retreat steht ganz unter dem Motto Yin und Yang: Alles im Gleichgewicht, der Tanz zwischen Loslassen und Tun. Wir kombinieren Stille und Bewegung in einer Praxis aus Meditation, Atemtechniken, Mudras und den Yogastellungen. Die Praxis am Morgen ist stärker von Dynamik und Bewegung geprägt, während wir am Nachmittag in die tief öffnende und meditative Stille des Yin Yoga eintauchen. Ein sanfter Weg zur inneren Mitte. Zeit zum Loslassen, Nachspüren und einfach nur Sein. Durch die tiefe Stimulation des Faszien Gewebes dürfen sich Verspannungen lösen, nicht nur auf physischer Ebene.



Martha
Barthel

Inner Peace Retreat
11. bis 15. Mai 2025

Hatha Yoga und Yin Yoga
Lehrerin

Ich bin Übersetzerin, Pflegefachfrau, Sivananda-Yogalehrerin und dipl. Yogalehrerin an der Yoga University. Yoga und Meditation begleiten mich seit über 20 Jahren. Die Yoga-Praxis am Morgen wirkt gleichzeitig kräftigend und meditativ, verbunden mit sanft fließenden Bewegungen, damit Sie so richtig in Ihren inneren und äusseren Yoga-Flow kommen. In der Spätnachmittags-Praxis tauchen wir noch tiefer in die Wahrnehmung ein, mit zusätzlichen Yin-Yoga-Übungen im Liegen und Sitzen. Ein Workshop zum Yoga-Nidra wird Ihnen helfen, Ihre Wünsche und Ziele durch eine angeleitete Meditation in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern, damit sie leichter in Erfüllung gehen können. Durch die Yoga-Praxis erfahren Sie, wie allmählich körperliche und psychische Blockaden in Gesundheit und Wohlbefinden transformiert werden können.

Es bleibt genug Zeit, das Wellnessangebot im Hotel zu geniessen. Ich freue mich auf Sie.



Maria Grazia Stomeo

Soulful Yoga Retreat
21. bis 24. August 2025

**Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga,
Yoga Nidra, Life Coach**

Soulful Summer Retreat: Die Fülle in Ihnen.

Der August ist der Monat der Ferien, der Fülle und der Ruhe vor einer guten Ernte für das kommende Jahr. Eine Zeit voller Wohlstand, geeignet, um das Leben zu feiern und vor allem, um Mutter Erde für das, was sie uns schenkt, zu danken. Eine ideale Zeit, um tief in unser Wesen einzutauchen, die Liebe zu verkörpern und unsere Herzenswünsche zu spüren.

Nebst der tollen Location, dem Gaumenschmaus und der schönen Wellnessoase erwartet Sie eine ganzheitliche Yogapraxis für Körper, Geist und Seele. Den Morgen widmen wir einer aktivierenden und fließenden Yogapraxis, die mit einer Meditation in der Stille beginnt. Die Abendstunden sind erholsam, entspannend, mystisch und reflektierend und begleiten uns in die Tiefe des Seins und des Lebens.

Das grösste Geschenk, das Sie sich selbst machen können, ist, sich die Zeit zu gönnen, um zu erkennen und verkörpern, was Sie wirklich sind – ein wunderbares Wesen.



Jenny
Weibull

«Time to be Yoga Retreat»
21. bis 25. September 2025

**Yoga Lehrerin, Hatha Yoga,
Meditatives Yoga und Yin Yoga**

Für mich ist Yoga ein Schlüssel, um mich von unangenehmen Gedanken und Emotionen zu befreien. Mit all den Herausforderungen des Alltags ist es sehr beruhigend, wenn wir etwas finden, das uns hilft, unsere innere Balance zu bewahren und neue Energie zu schöpfen. In meinen Yogastunden gehe ich sehr auf die Teilnehmenden ein und spüre, in welche Richtung sich die Yogastunde entwickeln soll. Jeder Gast sollte ganz sich selber sein können, um bei sich selbst anzukommen, Altes loszulassen und neue innere Kraft zu schöpfen.

Am Morgen starten wir mit Pranayama und einer kleinen Meditation. Diese fließen in eine kraftvolle und ausgewogene Praxis ein. Wir öffnen unser Herz, unsere Schultern und Hüften für ein wunderbar angenehmes und offenes Körpergefühl. Abends praktizieren wir sanftes Yin Yoga, stimulieren unsere Faszien und den Energiefluss, um den Tag mit Ruhe und Gelassenheit ausklingen zu lassen.

«Time to be» wird unser Mantra sein.



Jacqueline
Heinzmann

Joyful Yoga Retreat
23. bis 26. Oktober 2025

**Yogalehrerin, Vinyasa Flow,
Yin Yoga, Faszien**

Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit – all diese Themen begleiten mich schon mein Leben lang. Als ausgebildete Shiatsu-Therapeutin, Lehrerin und Yogalehrerin liegt mir der Mensch und sein Wohlbefinden am Herzen. In meinen Yogastunden lege ich großen Wert darauf, dass ich auf die Bedürfnisse der verschiedenen Menschen eingehen kann. Sich selbst durch Yoga immer wieder neu kennen lernen – dies möchte ich weitergeben können.

An diesem nährenden Wochenende tauchen wir in das Thema Herbst ein, praktizieren am Morgen sanft erdende Vinyasa Flows und nehmen uns Zeit, uns auf die bevorstehenden kalten Wintermonate vorzubereiten. Die Pranayama-Praktiken unterstützen und kräftigen Ihr Immunsystem, um gesund und vital in den Winter zu starten. Die Yogaeinheiten werden durch Meditationen zum Element Erde ergänzt. Am späteren Nachmittag praktizieren wir langsames, tief erholsames Yin Yoga zum Element Erde, wobei Sie von verschiedenen Klangelementen begleitet werden.



Matthias
Brun

Mindfulness Yoga Retreat 16. bis 20. November 2025

Yoga, Meditation, Mindfulness, Inhaber Aware Yoga

Ich unterrichte Yoga und Meditation in Workshops, Retreats und Weiterbildungen mit viel Humor und Verständnis und wende verschiedene Methoden an, um ein optimales Lebensgefühl zu fördern. Der Fokus meines Unterrichtes liegt auf einer gesunden und befreienden Yoga- und Meditationspraxis, die auch im Alltag umsetzbar ist. Jeder Mensch und jeder Körper/Geist wird liebevoll dort abgeholt, wo er sich gerade befindet.

Es erwartet Sie ein wunderbarer Mix aus sanftem und kräftigendem Vinyasa Yoga und tief nährendem und entspannendem Yin Yoga. Zusätzlich werden verschiedene Meditationssequenzen angeboten. Das Thema Achtsamkeit und Lebensfreude wird dabei nicht nur auf der Matte und dem Meditationskissen geübt, sondern während des gesamten Retreats präsent sein und darüber hinaus.



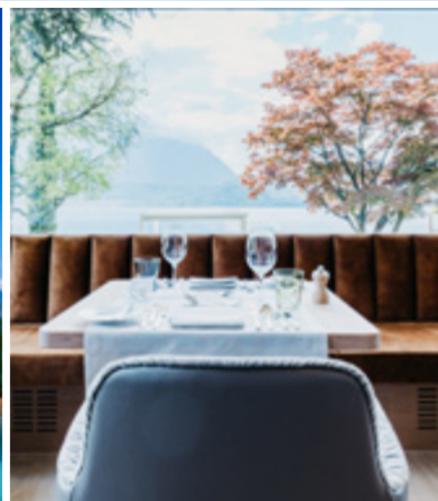
Nathalie
Studer

Die 4 Jahreszeiten
7. bis 11. Dezember 2025

**Hatha Yoga-, Yin Yoga- und Aerial
Yoga-Lehrerin**

Yoga ist für mich seit Jahren der Anker in meinem Leben. Durch diese Art der Bewegung bin ich immer ganz bei mir, fühle mich glücklich, zentriert und entspannt. Dieses Empfinden gebe ich in meinen Stunden gerne weiter. Mein Unterricht ist dem Hatha- und Yin-Yoga gewidmet. Die Themen in den Stunden sind vielschichtig. Die Natur und die Jahreszeiten prägen oft meinen Unterricht. Mir ist es stets ein Anliegen, dass alle Teilnehmer die Stunde mit einem besseren Körpergefühl verlassen dürfen.

In diesen vier Retreat-Tagen werden wir einen Jahresrückblick machen. Beginnend mit einer gelenk- und verdauungsunterstützenden Lektion, widmen wir uns anschliessend jeden Tag einer Jahreszeit. Am vierten Tag, im Winter angekommen, stimmen wir uns auf die Adventszeit ein.







BEATUS

MERLIGEN-THUNERSEE

Wellness- & Spa-Hotel

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel
Seestrasse 300
3658 Merligen-Thunersee

Telefon: 033 748 04 34
E-Mail: welcome@beatus.ch
www.beatus.ch

aware.
Y O G A

AWARE YOGA GmbH
Obere Hauptgasse 78
3600 Thun

Telefon: 033 557 86 87
E-Mail: info@awareyoga.ch
www.awareyoga.ch