



BEATUS
MERLIGEN-THUNERSEE

YOGA

Retreats

PLANEN SIE IHRE AUSZEIT!

IHRE AUSZEIT SOLL SICH WIE FERIEN ANFÜHLEN.

Deshalb haben wir das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel auf der Sonnenseite des Thunersees als Austragungsort gewählt.

Hier verbinden sich See, Spa und Bewegung zu einem Ort für aktive Erholung, bewusste Auszeiten und neue Energie. Die direkte Seesicht, DAS Solbad am Thunersee und die einzigartige Naturkulisse schaffen ideale Voraussetzungen, um ganz im Moment anzukommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Mit Yoga und Meditation tauchen wir gemeinsam tiefer ein, gewinnen neue Perspektiven und fördern Regeneration auf körperlicher und mentaler Ebene. Begegnungen mit Gleichgesinnten, gemeinsame Aktivitäten und inspirierende Momente am und auf dem Wasser bereichern diese Tage zusätzlich und machen sie zu einem besonderen Erlebnis.

Freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit mit mehr Feriengefühl pro Tag – mit Bewegung, See-Wellness, Achtsamkeit und neuer Energie.

Wir freuen uns darauf, diese besondere Zeit gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.





IHRE PAUSCHALE IN LEISTUNGEN

- + Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- + Zwei Yogaeinheiten pro Tag, Inhalte der Yogastunden gemäss Retreat-Programm
- + Yogamatte zur Benutzung während des Retreats
- + Zugang zur 2'000 m² grossen Wellness-Oase
- + Wöchentliches Ausflugsprogramm
- + 3/4-Pension inklusive Merliger Quellwasser beim Abendessen

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Die Retreats sind ausschliesslich zu den festgelegten 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 Fitnessniveaus können wir mit der zuständigen Yogalehrerin abklären.





Alle unsere Übernachtungs-Angebote enthalten:

BEATUS 3/4-PENSION

Im «Table d'Hôtes» reichhaltiges BEATUS-Frühstücksbuffet (7.30 bis 11 Uhr). Am Abend Auswahlmöglichkeit von kalorienbewusst über vegan bis hin zum Genussmenu. 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 2000 m²
- Grosses Erlebnis-Frei-SOLBAD (35 °C) mit Massage- und Nackendüsen, Stehsprudel, Whirliliegen, 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.

YOGASTILE 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 von der Kursleiterin beziehungsweise vom Kursleiter 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

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 auf die wunderbare Reise des Yoga und des gemeinsamen Seins ein.



Martha BARTHEL

**Dipl. Yogalehrerin an der Schweizer
Yoga University, Yoga Siromani
(Sivananda Yoga), Yin Yoga-,
Kinderyoga- und Float Fit Lehrerin**

Sport und Spiritualität begleiten mich seitdem ich mich erinnern kann. Durch die Yogapraxis lernte ich beides zu vereinen, und lernte, dass Yoga nicht nur körperliche achtsame Arbeit ist, sondern auch eine viel tiefere Praxis, die sich auf physische, mentale und seelische Ebene positiv auswirken kann.

Als diplomierte Yogalehrerin mit Ausbildungen in verschiedenen Yogastilen verbinde ich Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance zu einem ganzheitlichen Ansatz.

Ich freue mich darauf, diese inspirierenden Tage mit Ihnen zu verbringen.

Jacqueline

WINTERSTILLE – KRAFT AUS DER RUHE 21. bis 24. Januar 2027

Erleben Sie die stille Kraft des Winters bei meinem Yogaretreat im Januar. Umgeben vom See und mit Sicht auf die Berge widmen wir uns den Elementen und ihrer Wirkung auf Körper und Geist. Sanfte Vinyasa-Flows am Morgen wecken Sie achtsam und bringen Sie in Bewegung, während beruhigende Yin-Yoga-Einheiten am Abend Sie in die Tiefe führen und Raum für Regeneration schaffen.

Dieses Retreat lädt Sie ein, innezuhalten, loszulassen und neue Energie zu sammeln – getragen von der besonderen Qualität der winterlichen Zeit.





Martha

INNER PEACE RETREAT 25. bis 28. Februar 2027

Während dieses Retreats schaffen wir Raum, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit wieder nach innen zu richten.

Die morgendlichen Yogaeinheiten schenken Energie, Klarheit und einen achtsamen Start in den Tag.

Am Nachmittag vertiefen wir die Praxis mit ruhigen Yin-Yoga-Sequenzen und Übungen zur bewussten Wahrnehmung.



Martha

DETOX-YOGA-RETREAT 14. bis 18. März 2027

Während dieses Retreats unterstütze ich Sie dabei, Körper und Geist durch Yoga, bewusste Atmung und ausgewogene Ernährung zu revitalisieren.

Die morgendlichen Einheiten schenken neue Energie und fördern gleichzeitig Ruhe und Konzentration. Sanft fließende Bewegungen helfen dabei, den eigenen Rhythmus wiederzufinden und den Alltag hinter sich zu lassen.

Am Nachmittag vertiefen wir die Praxis mit entspannenden Yin-Yoga-Sequenzen, die Raum für Regeneration und innere Wahrnehmung schaffen. So können Spannungen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt werden.



Jacqueline

SPRING AWAKENING – YOGA FÜR NEUBEGINN UND WACHSTUM 11. bis 15. April 2027

Erleben Sie die belebende Energie des Frühlings bei meinem Yogaretreat im April – eine Zeit des Neuanfangs und der Erneuerung. Wenn die Natur erwacht, lade ich Sie ein, auch in sich selbst Raum für Wachstum und frische Impulse zu schaffen.

Aktivierende Vinyasa-Flows am Morgen schenken Ihnen Klarheit und neue Kraft, während sanfte Yin-Yoga-Einheiten am Abend Sie dabei unterstützen, loszulassen und sich neu auszurichten.

Dieses Retreat ist eine Einladung, alte Muster hinter sich zu lassen und mit Leichtigkeit und Offenheit in einen neuen inneren Zyklus zu starten.

Martha

WOHLFÜHL-YOGA-RETREAT 9. bis 13. Mai 2027

Während dieses Retreats schaffen Sie Abstand zum Alltag, beruhigen den Geist und richten Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Die morgendlichen Yogaeinheiten wirken zugleich aktivierend und meditativ. Sanft fließende Bewegungen fördern Kraft, Beweglichkeit und einen harmonischen Bewegungsfluss.

Am Nachmittag vertiefen wir die Praxis mit Yin-Yoga und achtsamen Übungen zur Wahrnehmung und Entspannung. So können sich körperliche und mentale Spannungen lösen und neues Wohlbefinden entstehen.





Jacqueline

**SUMMERFLOW – FÜLLE, FREUDE
UND LEBENDIGKEIT**
13. bis 17. Juni 2027

Erleben Sie die warme, kraftvolle Energie des Sommers bei meinem Yogaretreat im Juni – eine Zeit der Fülle, Lebendigkeit und inneren Entfaltung. Wenn die Tage länger werden und die Natur in voller Blüte steht, lade ich Sie ein, sich mit Ihrer eigenen Energie und Lebensfreude zu verbinden.

Dynamische Vinyasa-Flows am Morgen schenken Ihnen neue Vitalität und Leichtigkeit, während Sie entspannende Yin-Yoga-Einheiten am Abend dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und tief bei sich selbst anzukommen.

Dieses Retreat ist eine Einladung, ganz im Moment aufzugehen, Ihre innere Balance zu stärken und den Sommer mit offenem Herzen und neuer Inspiration zu genießen.



Martha

INNERE BALANCE YOGA RETREAT 19. bis 23. September 2027

In diesem Retreat helfe ich Ihnen dabei, sich von dem Karussell von Gedanken und äusserer Reizüberflutung abzuwenden und sich mehr nach innen zu richten, für mehr Wohlbefinden, für einen klareren, ruhigeren Geist und für mehr innere Balance.

Die Yoga-Praxis am Morgen wirkt gleichzeitig kräftigend und meditativ, verbunden mit sanft fliessenden Bewegungen, damit Sie so richtig in Ihren inneren und äusseren Flow kommen. In der Spätnachmittagspraxis tauchen wir mit zusätzlichen Yin-Yoga-Übungen noch tiefer in die Wahrnehmung ein. Durch die Yoga-Praxis erfahren Sie, wie allmählich körperliche und psychische Blockaden in Gesundheit und Wohlbefinden transformiert werden können.



Jacqueline

**HERBSTRUHE –
LOSLASSEN UND ANKOMMEN**
24. bis 28. Oktober 2027

Tauchen Sie ein in die ruhige, erdende Atmosphäre des Herbstes bei meinem Yoga-retreat im Oktober. Die Natur zieht sich langsam zurück und lädt auch Sie ein, innezuhalten, zu reflektieren und nach innen zu schauen.

Vinyasa-Flow-Yoga, Yin-Yoga und Yoga-Nidra am Morgen helfen Ihnen, Körper und Geist in Balance zu bringen, während tiefgehende Yin-Yoga-Einheiten am Abend Sie dabei unterstützen, Spannungen loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

Dieses Retreat schenkt Ihnen Raum, um zu entschleunigen, sich zu sammeln und gestärkt in die kommende, ruhigere Jahreszeit zu gehen.







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