

Herbst-Auszeit in Oberbüren SG – vom 14. - 16.10.22

Dein naturverbundenes Wochenende mit Yoga, Breathwork, Meditation und kulinarischem Genuss



Mit dem Ferienhaus Löchli in Oberbüren haben wir einen wunderbaren Ort der Stille inmitten der Natur gefunden. Die Anreise bereitet dich bereits auf diese wertvolle Spürzeit vor indem du einen 10-minütigen Spaziergang zum Haus begehst, durch den Wald, Wiesen und einer Brücke mit Bachrauschen. Das heimelige Holzhaus, mit hellen Zimmern, gemütlichen Sitznischen am Kamin und einem schönen Aussenbereich mit Hotpot lädt dich ein, ganz bei dir und im Moment anzukommen und mit allem was du mitbringst zu zeigen. Ausserdem freuen wir uns sehr, dass Funky Kitchen uns auch in dieser Herbst-Auszeit mit wunderbarem vegi-veganem Essen verwöhnen wird.

Ein Wochenende zum Ankommen, Verweilen und Auftanken.

Wir freuen uns auf dich!

Wir begleiten dich mit offenem Herzen und viel Freude:

Daniela Benz: Yogalehrerin, Breathwork facilitator, Sozialarbeiterin BSc



Bereits in der Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich den Atem als wunderbares Werkzeug kennengelernt, das uns in die Präsenz und eigene Kraft bringt. Die persönlichen Erfahrungen mit Breathwork auf meiner längeren Reise nach Indien und Südostasien faszinierten mich sehr. Zurück in der Schweiz absolvierte ich ein einjähriges coachingbasiertes Breathwork Training bei Mela Mariposa, um die vielen Schichten dieser tiefen Arbeit noch besser kennenzulernen. Es bereitet mir Freude das Wissen weiterzugeben und Menschen auf dieser Ebene begleiten zu dürfen. Hauptberuflich arbeite ich als Sozialarbeiterin im Kinder- und Jugendbereich und dienstags bin ich im Yoga SOL in Balgach bei meinen Yogastunden anzutreffen.

www.danielabenz.ch

Yvonne Kaufmann: Physiotherapeutin, Körpertherapeutin, Ernährungsberaterin



In meiner Praxis begleite ich Menschen, die mit körperlichen und psychischen / geistigen Anliegen zu mir kommen. Mein Weg begann damals mit der Ausbildung zur Physiotherapeutin sehr körperorientiert. Mit der Verbindung zur emotionalen und geistigen Ebene kann ich nun den Menschen als Ganzes viel besser be-greifen und sehen. Eine wunderbare Arbeit, die ich hier leisten darf.

Mit Daniela biete ich seit einigen Jahren Breathwork-Workshops sowie Seminare an.

www.tara-spirit.com

www.yvonnekaufmann.com

Kochteam: Funky Kitchen, Sarah Glaser



Strahlefrau mit Energie. Kombiniertprofi mit WOW-Effekt. Herzliche Frohnatur. Gerichte-Tüftlerin – und ebenfalls Breathwork facilitator.

„Ich liebe es meine Leidenschaft mit Menschen zu teilen, Menschen zu verbinden und die nachhaltige und vegane Küche schmackhaft zu machen.

Mehr Informationen findest du unter: www.funkykitchen.ch

Unser Programm wird noch konkret ausgearbeitet – der Rahmen steht aber 😊

Freitag, 14.10.22

| Zeit | Thema |
|-------------|-----------------------------------|
| 13 Uhr | Ankommen, Lunch |
| Nachmittag | Begrüßungsritual und Kennenlernen |
| 18 Uhr | Abendessen |
| danach | Abendprogramm |

Samstag, 15.10.22

| Zeit | Thema |
|-------------|------------------|
| 7.00 Uhr | Meditation |
| 7.30 Uhr | Yoga |
| 9.00 Uhr | Frühstück |
| 11.00 Uhr | Breathwork |
| 13.30 | Lunch |
| 16.00 | Nachmittagsblock |
| 18.30 | Abendessen |
| danach | Abendprogramm |

Sonntag, 16.10.2020

| Zeit | Thema |
|-------------|-----------------------------|
| 7.00 | Meditation |
| 7.30 | Yoga |
| 9.00 | Frühstück |
| 11.00 | Morgenblock |
| 14.00 | Mittagessen / Zimmer räumen |
| Bis 16 Uhr | Abschlussritual |

Wir lassen uns laufend inspirieren für das konkrete Programm und haben schon ganz viele Ideen (die für mindestens eine Woche reichen würden 😊). Sicher sind folgende Bestandteile: Breathwork, Prozessbegleitung, Achtsamkeit in der Natur, Körper- und Bewegungs-Übungen, Reflexionsübungen, Gruppenerlebnisse, Inputs zum Atem- und Körpersystem, Tipps für die Integration der Arbeit, Stille, Genuss und viel SEIN...

Preise

Fr. / Euro 550.- für die ersten 6 Teilnehmer

Fr. / Euro 590.- für die weiteren 6 Teilnehmer

Aufschlag Doppelzimmer Fr. / Euro 40.-

Der Preis ist für das Komplettpaket mit Übernachtung mit vollwertiger vegan-vegetarischer Ernährung und Seminarpauschale.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer*innen beschränkt.

Dein Platz ist mit der Anzahlung von Fr. / Euro 200.- reserviert *

Anmeldung / Rückfragen

E-Mail: kontakt@yvonnekaufmann.com

Tel.: 076 746 94 38

* Konto:

IBAN: CH95 0078 1625 4484 4200 0 (St.Galler Kantonalbank)

Inhaberin: Gesundheitspraxis Yvonne Kaufmann, Rheinstrasse 15a, 9443 Widnau

Zahlungszweck: Seminar 2022 Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse

Stornobedingungen:

Allfällige Abmeldungen bis 23.09.2022 werden mit deiner Anzahlung von Fr. 200 Fr./Euro beglichen. Bis 7 Tage vor Beginn werden 60 % fällig. Abmeldungen ab 7 Tage vor Beginn werden mit 80% des normalen Gesamtpreises beglichen, Abmeldung innert 24h vor Beginn werden vollumfänglich beglichen.

Falls du einen Ersatz für dich findest bekommst du die kompletten Kosten zurück.

Reise- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmer*innen.