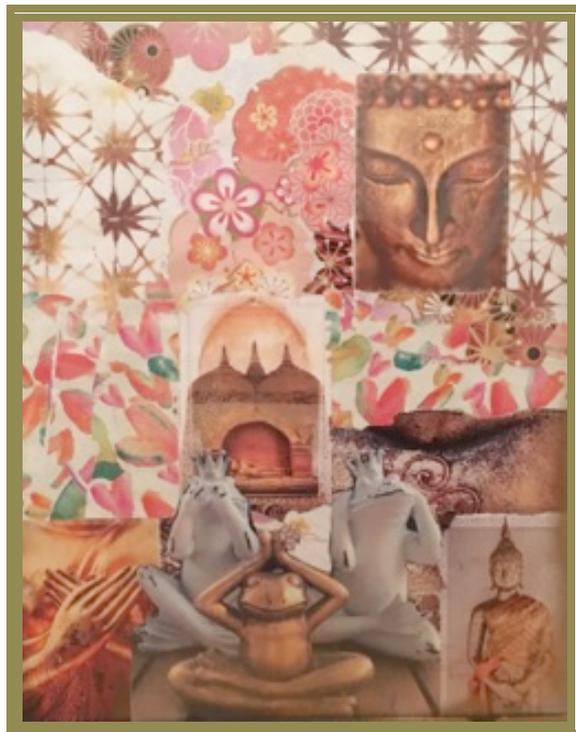


Wohlfühl-Tage

am Murtensee

Angebot gültig vom 10. September bis 10. November 2019
sowie vom 1. März bis 27. Mai 2020

Yoga, wandern & geniessen



balance coaching justyou
Nadja Treier

Dipl. Bewegungs- und Entspannungscoach
Eidg. Dipl. Yogalehrerin

Wilerweg 34, 3280 Murten, Mobile 079 641 85 39
info@just-you-coaching.ch, www.just-you-coaching.ch

Das Angebot

Drei Tage nur für dich – zur Ruhe kommen, den Kopf frei machen und bewusst im Augenblick verweilen.

Yogastunden inmitten unberührter Natur oder in den Räumlichkeiten von balance coaching just you, entspannende Wanderungen mit Weitsicht, die Seele baumeln lassen, geniessen und einfach sein.

Diese Tage geben dir die Möglichkeit, fernab vom Alltag neue Energie zu tanken, den Kopf zu leeren und dir ein Wohlfühl- und Verwöhnprogramm zu gönnen.

Regelmässige Yogastunden biegen nicht nur den Körper gerade, sondern rücken auch das Leben zurecht – so viel mehr, als mit dem Verstand wahrnehmbar ist.

Die Wanderungen entführen dich in die mystische Welt des Mont Vully und lassen alles vergessen.

Umgebung

Das geschichtsträchtige Städtchen Murten lädt mit seinen alten Mauern, unzähligen Restaurants, kleinen Läden und lauschigen Plätzen zum Verweilen und Bummeln ein.

Der Mont Vully besticht mit seiner ruhigen Energie, den nostalgischen Dörfern, wunderschönen Rebenwegen und einer Sicht auf die Berner Alpenkette sowie das Jura Panorama.

Empfehlung Unterkunft

In der Altstadt von Murten liegt das Hotel Murtenhof & Krone - ein pittoreskes Ensemble von markanten, historisch ausgewiesenen Patrizierhäusern. Zentral, jedoch ruhig gelegen, bietet das gepflegte Dreisterne-Haus eine überraschende Aussicht über den Murtensee und packende Sonnenuntergänge. Das Hotel Murtenhof & Krone überzeugt mit authentisch gestalteten Zimmern und Suiten und seinem persönlichen Service.

Die Yogaräumlichkeiten sowie der Bahnhof sind zu Fuss erreichbar, die Ausgangsposition für die Wanderungen ideal.

Das Hotel verfügt ausserdem über eine eigene Tiefgarage sowie Aussenparkplätze.

Da alle Zimmer und Suiten individuell und in verschiedenen Stilen eingerichtet sind, findet sich im Hotel Murtenhof & Krone für jeden Geschmack die passende Räumlichkeit. Das abwechslungsreiche und üppige Frühstücksbuffet kann je nach

Wunsch in der historischen Taverne oder auf der Veranda mit direkter Seesicht genossen werden. Hier geht's zur Webseite wo du dein Zimmer auswählen und direkt beim Hotel buchen kannst: <http://www.murtenhof.ch>

Impressionen



Begehbare Stadtmauer um die Altstadt Murten



Ausblick Rebenweg Mont Vully



Fernsicht vom Grengwald bei Murten auf den Mont Vully

Die Yogalehrerin

Ich bin Nadja, ewige Optimistin und ein Sonnenmensch. In der Natur fühle ich mich am wohlsten und liebe mein Leben und meine Arbeit.



Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga (Ausbildung in Indien) und habe vor einigen Jahren die Coaching Ausbildung auf der Sonneninsel Mallorca absolviert.

Meine Leidenschaft ist es, Yoga sowie die Themen und Fragen des Lebens zu kombinieren und dies mit Menschen zu teilen.

Ich freue mich auf dich!

<http://www.just-you-coaching.ch>

Deine Zeit

Mittwoch

Individuelle Anreise (Empfehlung Aufenthalt im Hotel Murtenhof & Krone – frühere Anreise und Abreise möglich).

18.30 – 19.45 Uhr Yogastunde in der Klasse in Murten (bei schönem Wetter in freier Natur).

Donnerstag

Yoga-Klasse 09.30 – 10.45 Uhr in der Klasse in Murten (bei schönem Wetter in freier Natur).

Ca. 14.00 – 17.00 Uhr Wanderung über den Mont Vully mit der Möglichkeit bei einheimischen Biobauern regionale Produkte beziehen zu können.

Freitag

Ca. 13.30 Uhr Wanderung Mont Vully inklusive abschliessender Meditation unter freiem Himmel an einem Kraftort.

Vorschlag für die Freitag- Abendgestaltung

Geniesse einen entspannten Abend im historischen Cave Couronne im Hotel Murtenhof & Krone und lass dich von regionalen Spezialitäten verwöhnen!
(Pauschalpreis zwischen CHF 15.00 – 60.00 p.P. inkl. Weine und Begleitung, direkt durch das Hotel buchbar.)

Samstag

Individuelle Abreise oder Verlängerung des Aufenthalts.



Konditionen

- Einzelanmeldung CHF 160.00 p.P (bei Mindestanmeldung 3 Personen)
- Auf Anfrage Paare oder Einzelpersonen ab CHF 480.00 möglich (für alle drei Tage).

Die Kursgebühr ab CHF 160.00 von balance coaching just you umfasst alle Yogastunden / Meditationen und Wanderungen.

Hinzu kommen die Auslagen für Anreise, Hotel, Abendessen.

Konditionen Hotel Murtenhof & Krone: Je nach Saison 48h vor Anreise kostenlos stornierbar.

Anmerkungen

Kosten vor Ort

Allfällige Fahrpauschalen für Wanderungen (Zug, Taxi etc.). Das Team vom Hotel Murtenhof & Krone gibt hier gerne Auskunft.

Versicherung

Die Versicherung ist die Sache der Teilnehmer. Es wird eine Versicherung empfohlen.

Niveau Yogaklasse / Yogamatten

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auch Yogaeinsteiger sind herzlich willkommen. Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

Wanderungen

Die Wanderungen dauern ca. 2.5 – 3.0 Stunden und werden auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden angepasst. Bitte kleinen Wanderrucksack und gutes Schuhwerk mitbringen.

Programm

Das Programm kann je nach Wetter oder Bedürfnissen angepasst werden.

Teilnahme ohne Hotel

Die Teilnahme am Yoga und an den Wanderungen ist auch ohne Hotelübernachtung möglich.

Verbindliche Anmeldung

Name _____

Adresse _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____

Telefon Mobile _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Datum/Ort

Unterschrift

Wichtig

Die Kursgebühr wird mit dieser Anmeldung fällig.

Vielen Dank für die Überweisung des Betrages auf das Konto bei der Valiant Bank
Bern, lautend auf: Nadja Treier, IBAN CH77 0630 0016 8210 8980 6