

HÖREN // SEHEN // SCHMECKEN // RIECHEN // SPÜREN // + 6. SINN

## EINE REISE DURCH DIE sinne

KOMM, LASS UNS GEMEINSAM EINTAUCHEN,  
IN DIE WELT DER GERÄUSCHE,  
IN DIE VIELFALT DER GERÜCHE  
UND GESCHMÄCKER, NIMM DIE SCHÖNHEIT  
DER ERDE MIT DEN AUGEN WAHR,  
SPÜRE DICH WIEDER UND NIMM KONTAKT  
AUF MIT DEINEM 6. SINN -  
DEINER INTUITION.

# Wald

## PFINGST RETREAT

26. – 29.5.2023  
IM KRAFTORT  
FLÜELI-RANFT,  
OBWALDEN

FRÜHBUCHER-  
RABATT  
BIS 28.2.23  
CHF 630.-  
STATT 690.-

- ☆ 3 Übernachtungen
- ☆ Alle Mahlzeiten –  
pflanzenbasiert, frisch & saisonal mit ♥ zubereitet
- ☆ Einstiegs-Ritual
- ☆ 5x Yoga-, Pranayama- & Meditationssequenzen
- ☆ 1x Yoga Nidra, 2x Klangreise, Mantra singen, Feuerritual
- ☆ Angeleitetes Waldbaden mit Gehmeditation
- ☆ Abschluss-Ritual
- ☆ Herzensbotschaft an dich

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.  
Nadine Bucher // [www.yoga-praxis-therapie.ch](http://www.yoga-praxis-therapie.ch)  
Petra Kathriner // [www.goyoga.ch](http://www.goyoga.ch)

YOGA  
PRAXIS  
THERAPIE  
NADINE BUCHER

go  
YOGA.CH

# UNSER RÜCKZUGSORT// JUGENDUNTERKUNFT BRUDER KLAUS

Flüeli-Ranft (OW), Dossen 2, 6073 Flüeli-Ranft Schweiz

DIE "JUGI" LIEGT INMITTEN GRÜNER NATUR AM DORFRAND VON FLÜELI-RANFT.

FLÜELI-RANFT IST ALS KRAFT-ORT BEKANNT. MIT AUSSICHT AUFS OBWALDNER-LAND UND DEN SARNERSEE IST DIESER ORT IDEAL FÜR ERHOLUNG, RUHE, MEDITATIONEN UND YOGA.



DIE ZIMMER SIND EINFACH UND EINLADEND.  
ES HAT 2 x EINZELZIMMER, 2 x ZWEIBETTEN-ZIMMER,  
3 x DREIBETTEN-ZIMMER, 1 x VIERBETTEN-ZIMMER UND  
1 x FÜNFBETTEN-ZIMMER.  
WC/DUSCHE ZUR GEMEINSAMEN NUTZUNG.



IM WOHLFÜHLIGEN DACHGESCHOSS FINDEN DIE YOGA-EINHEITEN,  
KLANGREISE, MEDITATIONEN UND ATEMÜBUNGEN STATT.

FEUERZERMONIE, WALDBADEN  
UND RITUALE FINDEN RUND UMS HAUS  
IM GRÜNEN STATT.



# DETAILS// PROGRAMM

## FREITAG, 26. MAI 2023

- 17.00-17.30 UHR // ANKOMMEN & ZIMMER BEZIEHEN  
17.45 UHR // ALLGEMEINE INFORMATIONEN  
18.00-18.30 UHR // EINSTIEGS/ABSICHTS-RITUAL  
18.45 UHR // LEICHTES ABENDESSEN  
20.00-21.00 UHR // SANFTE YOGASEQUENZ MIT NADINE  
21.15-22.00 UHR // YOGA NIDRA UND KLANG MIT PETRA & NADINE

## SAMSTAG, 27. MAI 2023

- 07.15 UHR // STILLES SITZEN 15'  
07.30-08.45 UHR // AKTIVES YOGA MIT PETRA  
09.00 UHR // LEICHTES FRÜHSTÜCK  
DANACH \*ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG  
  
12.00 UHR // MITTAGESSEN  
\*ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG  
  
16.15-18.00 UHR // WALDBADEN MIT NADINE  
(GEHMEDITATION, ATEMÜBUNGEN  
UND VERBINDEN MIT DER NATUR)  
19.15 UHR // NACHTESSEN  
21.00-21.30 UHR // VEDISCHE FEUERZEREMONIE  
(AGNI HOTRA) MIT MANTRA SINGEN

## SONNTAG, 28. MAI 2023

- 08.00 UHR // STILLES SITZEN 15'  
08.15 UHR // PRANAYAMA 15'  
08.45-10.15 UHR // AKTIVES YOGA MIT PETRA  
10.30-12.30 UHR // BRUNCH  
DANACH \*ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG

17.30-22.00 UHR // HERZSTÜCK:  
**ACHTSAMES & KULINARISCHES**  
KOMM MIT AUF EINE SPANNENDE REISE.  
BEGLEITET DURCH YOGA, EIN MEHRGÄNGIGES,  
PFLANZLICHES DINNER UND EINEM KLANGBAD  
ENTFÜHREN WIR DICH INS LAND DER SINNE.

## MONTAG, 29. MAI 2023

- 07.15 UHR // STILLES SITZEN 15'  
07.30-08.30 UHR // YOGA MIT PETRA  
08.45-09.15 UHR // HERZENSBOTSCHAFT AN DICH  
09.15 UHR // LEICHTES FRÜHSTÜCK  
PACKEN  
10.30 UHR // ABSCHLUSS RITUAL  
MIT RÜCKBLICK

ALLE SINNE... SPÜREN...  
SCHMECKEN... SEHEN...  
RIECHEN... HÖREN...

Während den \*freien Zeiten können unterstützend folgende Sitzungen gebucht werden (nicht im Preis inbegriffen - 60 CHF/30 Minuten)

- ☆ Psych-K mit Petra (Glaubenssätze und Muster erkennen & Veränderungen leicht & kraftvoll umsetzen)
- ☆ Klangschalenmassage mit Nadine (Klangschalen auf und neben dem Körper - eine innere Massage für deine Körperzellen.)

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.  
Nadine Bucher // [www.yoga-praxis-therapie.ch](http://www.yoga-praxis-therapie.ch)  
Petra Kathriner // [www.goyoga.ch](http://www.goyoga.ch)

ENTSCHEIDE JEWEILS FÜR DICH,  
WO UND WANN DU DABEI SEIN MÖCHTEST...



# DEINE // BEGLEITUNG



NADINE BUCHER // [WWW.YOGA-PRAXIS-THERAPIE.CH](http://WWW.YOGA-PRAXIS-THERAPIE.CH)

IM GEGENSATZ ZU FRÜHER, BIN ICH HEUTE EINE ACHTSAME UND BEWUSSTE BEWOHNERIN MEINES KÖRPERS, DENN DAS YOGA ÜBEN AUF DER MATTE HAT MICH AUF EINE

REISE MITGENOMMEN, WELCHE WOHL NIE ENDEN WIRD. DIE SELBSTWAHRNEHMUNG DER MENSCHEN ZU STÄRKEN UND SIE DABEI ZU UNTERSTÜTZEN, DAS EIGENE WOHLBEFINDEN POSITIV ZU BEEINFLUSSEN IST FÜR MICH HERZENSSACHE UND ERFÜLLT MICH IMMER WIEDER VON NEUEM.

- KOMPLEMENTÄR THERAPEUTIN  
METHODE YOGA THERAPIE ODA KT
- VINIYOGA-LEHRERIN (DALMANN & SODER)
- KLANGMASSAGEPRAKTIKERIN
- KÖCHIN EFZ



PETRA KATHRINER // [WWW.GOYOGA.CH](http://WWW.GOYOGA.CH)

NACH MEINER ERSTEN YOGASTUNDE HABE ICH SO VIEL FREUDE, ENTSPANNUNG UND LIEBE FÜR MICH GESPÜRT, DASS ICH WUSSTE, ALLE SOLLTEN SICH SO FÜHLEN. DESHALB BIN ICH YOGA-LEHRERIN GEWORDEN UND DIESE LEIDENSCHAFT IST BIS HEUTE GEBLIEBEN.

- DIPL. VINYASA-YOGALEHRERIN  
(YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL ANERKANNT)
- DIPL. HEILPFLANZEN-FACHFRAU
- WEITERBILDUNG FÜR YOGA-NIDRA
- PSYCH K-BASIC WORKSHOP

## ANREISE //

**Anreise mit dem öffentlichen Verkehr //** Sachseln liegt an der Bahnlinie Luzern - Brünig - Interlaken. Postautoanschlüsse ab Bahnhof Sachseln nach Flüeli-Ranft (Haltestelle Flüeli Dorf). Ab Postautohaltestelle Flüeli Dorf, 200 M zu Fuss.

**Mit dem Auto //** Flüeli-Ranft ist in 30 Min. von Luzern Richtung Interlaken erreichbar Autobahnausfahrt Sarnen Süd (Sachseln, Flüeli-Ranft) Im Dorf Sachseln abzweigen nach Flüeli-Ranft, die Jugendunterkunft liegt 4 km oberhalb des Dorfs Sachseln // Parkplätze gibt es einige, direkt vor dem Haus.

## BEDINGUNGEN //

Es gelten die 'Allgemeinen Geschäftsbedingungen' (AGB) der Veranstalterinnen. (auf den Webseiten ersichtlich.)

EINE REISE DURCH DIE  
**sinne**

ALLES, was wir im Alltag erleben und wahrnehmen erfahren wir über unsere Sinne. Oft nehmen wir sie nur noch nebensächlich wahr, dabei nehmen wir erst durch sie bewusst am Leben teil! So widmen wir jedem Tag einer Sinneswahrnehmung. Am ersten Tag ist es das achtsame Hören, am zweiten Tag aktivieren wir unseren Sehsinn durch detailliertes Betrachten. Das Riechen/Schmecken wird uns durch alle Tage begleiten. Am dritten Tag wenden wir uns dem Spüren zu. Abends vereinen wir alle Sinne zusammen. Am letzten Tag lenken wir den Fokus auf den 6.Sinn (die Intuition).  
Wir freuen uns wie von Sinnen. :-)