



**Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.  
Oasen zum Sein, lesen, plaudern, essen, geniessen, spazieren,  
In der Natur sein & ankommen.  
Ruhige Stunden der Meditation & Stille.**

Wir starten sanft in den Morgen, gefolgt von aktiveren Bewegungssequenzen.  
Nach dem Brunch geht's nach Draussen. Leicht laufen. Aufrichtig aufrecht.  
Der Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung. Du hast die Möglichkeit für ein Personaltraining & Coaching bei Angela.  
Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde und zum Tagesabschluss gibt es eine ruhige Abendstunde.

**Wann:**

Donnerstagabend 5. Mai - Sonntagmittag 8. Mai 2022  
Donnerstagabend 20. Oktober - Sonntagmittag 23. Oktober 2022

**Detail-Ausschreibung auf [www.pureform.ch](http://www.pureform.ch)**

**Begleitung & Leitung:** Angela Bruderer Straub

**Kosten:** Im Einzelzimmer: CHF 790.- | Im Doppel- oder Dreierzimmer: 730.-

**Anmeldung** Angela Bruderer Straub | 079 344 31 01 | [info@pureform.ch](mailto:info@pureform.ch)

**BERGENGEL** | B&B und Seminarhaus | Kientalstrasse 61 | 3722 Scharnachtal | [www.bergengel.ch](http://www.bergengel.ch)

Das stilvolle Bauernhaus BERGENGEL thront mit herrlicher Aussicht auf einem Sonnenplateau oberhalb Reichenbach (BE) und steht unserem Kurs exklusiv zur Verfügung. Im Haus gibt es gemütliche Aufenthaltsecken zum Verweilen, eine wunderbare Terrasse und Umschwung. Der helle Yogaraum mit vielen Fenstern bietet Blick auf die Berge und Natur.

Das Essen wird vollwertig mit biologischen und saisonalen Zutaten zubereitet. Angepasst an die Bewegungsstunden gibt es einen vegetarischen Frühstücksbrunch und ein veganes Abendessen. Im Haus hat es eine Küche die wir den ganzen Tag nutzen dürfen, um Kaffee & Tee zu kochen, oder dein Mittagessen zuzubereiten.