



Wir verbringen eine gemeinsame PUREFORM *Auszeit*

Von Donnerstagabend bis Sonntagmittag.

Mit Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.

Mit Oasen zum sein, lesen, plaudern, essen, geniessen, spazieren, in der Natur sein und ankommen.

Mit ruhigen Stunden der Meditation & Stille und wildem Tanzen, wenn wir Lust dazu haben!

Und all das inmitten der Berner Alpen und Natur. Der BERGENGEL liegt oberhalb von Reichenbach im Kandertal. Das stilvolle Bauernhaus thront mit herrlicher Aussicht auf einem Sonnenplateau und steht unserer Gruppe exklusiv zur Verfügung. Von der grossen Terrasse hast du einen wunderbaren Ausblick. Bei warmem Wetter essen und bewegen wir draussen. Im Haus gibt es verschiedene gemütliche Aufenthaltsecken zum Verweilen. Der helle Yogaraum mit Parkettboden und vielen Fenstern bietet den Blick auf die Berge und Natur.

Bewegungs- & Aussen- & Entspannungsstunden

Den Ablauf der drei Tage ist unten im Detail notiert – wir schauen vor Ort, je nach euren Wünschen, Energie & Möglichkeiten ob dies so passt und sind flexibel im «Anpassen». Natürlich kannst du auch mal Ausschlafen oder sonst einen Teil auslassen oder dazutun.

Wir starten sanft in den Morgen. Wecken Körper, Geist und Seele auf. Beobachten, nehmen wahr und richten uns auf und aus. Anschliessend gehen wir über zu **aktiveren Bewegungssequenzen**, stärken unseren Körper mit Hilfe von Übungen die unsere Myo (Muskel) – Faszialen körperweiten Netzwerke ausdehnen, verbinden, vereinen, und aktivieren.

Nach dem Brunch geht's nach Draussen. Leicht laufen. Aufrichtig aufrecht. Wir integrieren das was im Mattentraining geübt wird in der Bewegung, im Alltag und der Freizeit. Übungen im Wald und im Gelände werden passend einbezogen.

Der Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung. Zum Lesen, zum Plaudern, zum Spazieren, Wandern, zum Schlafen, zum Entspannen, ...

Du kannst in der Zeit vor Ort auch für ein **Personaltraining & Coaching** bei mir vorbeischaun (können individuell vor Ort vereinbart werden. Wie es sich ergibt).

Vor dem Nachessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde – schauen was ansteht und tun das was uns guttut! Es können Elemente aus dem Cantienica-Training (Faceforming, Rücken- und Beckenbodentraining, ...), Slings-Myofascial-Training, Alltagsbewegungen und/oder Situationen, usw. integriert werden.

Zum Tagesabschluss gibt es **eine ruhige Abendstunde**, sei es mit Meditation, Musik, Augenreisen, Körperreisen, Draussen oder Drinnen.

Daten

Donnerstag 5. Mai - Sonntag 8. Mai 2022

Donnerstag 20. Oktober - Sonntag 23. Oktober 2022

Programm und Kurszeiten

Donnerstag

Ab 16.30 Uhr	Anreise, Zimmerbezug
17.30-18.30 Uhr	Begrüßungs-Bewegungsstunde
18.45 Uhr	<i>Veganes Abendessen</i>
20.15 Uhr	Entspannung & Meditation

Freitag & Samstag

7.30-8.30 Uhr	Aufwach-Bewegungsstunde Cantienica-Training
8.30-9.30 Uhr	Aktivierungs-Bewegungsstunde Slings-Myofascial-Training
9:45 Uhr	<i>Vegetarischer Brunch</i>
11.15-12.15 Uhr	Aussen-Training Leicht Laufen
Kursfreie Zeit	Wandern, Lesen, Entspannen, Allein und Gemeinsam «Sein»
	Personaltrainings & Coaching bei Angela
17.15-18.15 Uhr	PUREFORM-Bewegungsstunde
18.30 Uhr	<i>Veganes Abendessen</i>
20.15 Uhr	Entspannung & Meditation

Sonntag

7.30-8.30 Uhr	Aufwach-Bewegungsstunde Cantienica-Training
8.30-9.30 Uhr	Aktivierungs-Bewegungsstunde Slings-Myofascial-Training
9.45 Uhr	<i>Vegetarischer Brunch</i>
11.15-12.15 Uhr	Aussen -Training Leicht Laufen

Abschluss & Abreise

Essen

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 und unser Dessert zuzubereiten.



Kosten

Kosten AUSZEIT Donnerstagabend bis Sonntagmittag:

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

Zahlbar bis 30 Tage vor AUSZEITS-Beginn.
Du bekommst von PUREFORM die Rechnung per Email.

Im Preis inbegriffen

- alle Bewegungsstunden (Matten und benötigtes Material ist vorhanden)
- Individuelle Trainings & Coachings am Nachmittag mit Angela
- drei Übernachtungen je nach Zimmerkategorie
- dreimal vegetarischer Frühstücksbrunch
- dreimal veganes Nachtessen
- Tee, Wasser, Früchte
- Benützung der Gästeküche und Seminarraum
- Kurtaxe

nicht inbegriffen

- Anreise
- Mittagessen / Lunch (Küche kann benutzt werden)

Organisatorisches & Details

AUSZEIT-Begleitung & Leitung: Angela Bruderer Straub

Zur AUSZEIT sind alle herzlich willkommen! *Neulinge* bekommen zur Vorbereitung das «Einführungsvideo»

Maximal 15 Teilnehmende, Minimum 8 Teilnehmende. Das gesamte Haus steht uns exklusiv zur Verfügung.

Mitbringen für die Aussen- & Abendstunden: Schuhe mit möglichst beweglicher Sohle (nicht weich, beweglich! Barfusschuhe o.ä.), Warme Jacke, ev. Mütze, Socken für die Abendstunden Draussen.

Ort: BERGENGEL | B&B und Seminarhaus | Familie Sonja & Nick Landolt |
Kientalstrasse 61 | CH 3722 Scharnachtal | www.bergengel.ch

Das Haus und die Zimmer sind einfach, und liebevoll eingerichtet. Jedes Zimmer ist mit eigenem Lavabo/Waschbecken ausgestattet. Duschen und WC befinden sich auf der Etage.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail/Post) erfolgen. PUREFORM hat Verpflichtungen, die aus weiterführenden Verträgen entstehen. Die prozentuale Zahlung des Kursgeldes bei Abmeldung ist wie folgt geregelt:

- mehr als 60 Tage vor Veranstaltungsbeginn: CHF 80.- Bearbeitungsgebühr
- 60 - 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 25% des Kursgeldes
- 29 - 12 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Kursgeldes
- ab 11 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 100% des Kursgeldes

Ab 11 Tage vor Beginn können wir keine Kurskosten zurückerstatten, ausser der Teilnehmer stellt eine Ersatzperson oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. In diesen beiden Fällen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.– fällig.

Reiseversicherung & Reiserücktrittsversicherung

Die Anmeldung ist verbindlich! Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung, welche die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir empfehlen eine Reiseversicherung.

Anmeldung

Anmeldung bei Angela Bruderer Straub | info@pureform.ch

Bei Fragen gerne anrufen: 079 344 31 01 oder schreiben.

Anreise

mit ÖV

Das Haus ist gut an den öffentlichen Verkehr angebunden. Über Spiez nach Reichenbach. Wer nicht zu Fuss ab dem Bahnhof Reichenbach gehen will, fährt mit dem Kientaler-Postauto (Nr. 220) bis zur Haltestelle »Scharnachtal, Halten« und gelangt von dort nach fünfminütigem Spaziergang zum Haus (ca. 100 m entlang der Strasse aufwärts – bitte linke Seite benutzen – und in der nächsten Rechtskurve links der Naturstrasse folgen).

Zu Fuss ab dem Bhf Reichenbach auf der Bahnhofstrasse durch das Dorf gehen, bis die Strasse ansteigt Richtung Kiental. Auf der rechten Seite dem Wanderweg bergauf Richtung Kiental folgen (ca. 400 m) bis auf der linken Seite ein Bach erscheint. Dem Weg am Bach entlang bis zum Ende des Wäldchens folgen, den Bach überqueren und links auf dem Wanderweg zum BERGENGEL hochsteigen (Dauer ca. 20 Minuten).

Anreise mit dem Auto

Die Anreise per Auto erfolgt über die Autobahn A6 bis Spiez, anschliessend weiter auf der Schnellstrasse Richtung Frutigen/Kandersteg bis Reichenbach. Ab Reichenbach folgt man der Kientalstrasse. Nach dem Ortsschild »Scharnachtal« in der nächstfolgenden Rechtskurve in eine Naturstrasse links abbiegen. Dieser Naturstrasse folgen, zwischen einem Haus und einem Schopf durchfahren, und rechts über eine Hangbrücke zum BERGENGEL fahren.

Auf dem Parkplatz ist Platz für 8 Autos. Bitte keine Autos an der Naturstrasse parkieren. Wenn wir alle Anmeldungen beisammen haben können wir für Mitfahrgelegenheiten schauen.