



Wir verbringen eine gemeinsame PUREFORM *Auszeit*

Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.
Oasen zum Sein, lesen, plaudern, essen, geniessen, spazieren.
In der Natur bewegen & ruhen.
Momente der Meditation & Stille.

Der **BERGENGEL** thront mit herrlicher Aussicht auf einem Sonnenplateau oberhalb Reichenbach (BE) und steht unserem Kurs exklusiv zur Verfügung. Im Haus gibt es unzählige Eckchen zum Verweilen und Ruhen – der Yoga Raum hat traumhaften Blick in die Bergwelt und wird vom Licht allseitig durchflutet.



Bewegungs- & Aussen- & Entspannungsstunden

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



Nach dem Brunch geht's nach Draussen. Leicht laufen. Aufrichtig aufrecht. Frischluft & Wald atmen. Wir integrieren das was im Mattentraining geübt wird in der Bewegung, im Alltag und der Freizeit auf den wunderschönen Wegen ums Haus.



Der Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung.
Zum Lesen, zum Plaudern, zum Spazieren, Wandern, zum Schlafen, zum Entspannen, ...
Du kannst an den Nachmittagen auch für ein **Personaltraining | Coaching | Begleitung** zu mir kommen.

Vor dem Nachtessen treffen wir uns zu einem weiteren Bewegungsflow – schauen was ansteht und tun das, was uns guttut!



Den Abend lassen wir ausklingen mit Meditation, Augenreisen, Körperreisen, Stille, ...

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.30-8.30 Uhr		Aufwach-Bewegungsflow		
8.30-9.30 Uhr		Aktivierungs-Bewegungsflow		
9.45		Vegetarischer Brunch		
		Leicht Laufen Frischluft & Wald Stunden		
Nachmittag		Lesen, Entspannen, Allein und Gemeinsam «Sein»		ausklingen
Ab 16.30 Uhr	Anreise Zimmerbezug	Personaltrainings & Coaching Begleitung bei Angela		geniessen
17.15-18.15 Uhr	Intuitiver Bewegungsflow 😊			Abreise
18.30 Uhr	Veganes Abendessen			
ca. 20.15 Uhr	Entspannung & Meditation			

Du kannst vor Ort, spontan und individuell an den Stunden teilnehmen, oder auch für dich eine «Auszeit» nehmen. So wie es gerade stimmig ist.

Rundum eingebettet und begleitet

AUSZEIT-Begleitung & Leitung: Angela Bruderer Straub

Zur AUSZEIT sind alle herzlich willkommen!

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

Mitbringen: Schuhe mit möglichst beweglicher Sohle (nicht weich, beweglich! Barfusschuhe o.ä.), wetterangepasste Kleidung fürs Laufen, Decke für die Meditation und Hausschuhe.

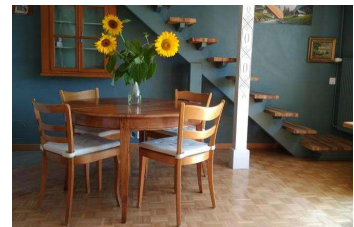
Matten und Trainingsmaterial ist alles vorhanden.

Ort: BERGENGEL | 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 (inkl. Hand- und Duschtücher). Duschen und WC befinden sich auf der Etage.

Das Essen

Funkykitchen (www.funkykitchen.ch) begleitet uns kulinarisch im Bergengel. Mit regionalen, saisonalen und möglichst naturbelassenen Zutaten werden vollwertige Menüs kreiert: vegetarische Brunch, vegane Zvieri und Nachtessen.



Kosten

Kosten AUSZEIT Donnerstagabend bis Sonntagmittag:

- **Im Einzelzimmer: CHF 840.-**
- **Im Doppel- oder Dreierzimmer: 775.-**

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



Im Preis inbegriffen

- alle Bewegungsstunden (inkl. Matten und Übungsmaterial)
- Individuelle Trainings & Coachings am Nachmittag mit Angela
- drei Übernachtungen je nach Zimmerkategorie
- dreimal vegetarischer Frühstücksbrunch, dreimal veganes Nachtessen, Tee, Wasser, Früchte unter Tags
- Benützung der Lounge, des Gartens, der Gästeküche und des Seminarraums
- Kurtaxe



nicht inbegriffen

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



Anmeldung

Anmeldung bei Angela Bruderer Straub | info@pureform.ch
Für Fragen und Details: 079 344 31 01 oder Email

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.

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. Wenn wir alle Anmeldungen beisammen haben können wir für Mitfahrgelegenheiten schauen.