



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!

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. Die grosse gemütliche Terrasse, die verschiedenen Aufenthaltsecken im Haus, die schmucken Zimmer und der Essraum laden zum Verweilen ein. Gemeinsam oder All-ein. Der helle Yogaraum mit Parkettboden und vielen Fenstern bietet wundervollen Blick in die Berner Alpen und Natur.

Donnerstag 20. Oktober – Sonntag 23. Oktober 2022

Donnerstag 15. Juni – Sonntag 18. Juni 2023

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. 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 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 Nachtessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde – schauen was ansteht und tun das was uns guttut!

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

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------|---|---|---------|------------------|
| 7.30-8.30 Uhr | | Aufwach-Bewegungsstunde | | |
| 8.30-9.30 Uhr | | Aktivierungs-Bewegungsstunde | | |
| 9.45 | | Vegetarischer Brunch | | |
| 11.15-12.15 Uhr | | Aussen-Training Leicht Laufen | | |
| Nachmittag | | Wandern, Lesen, Entspannen, Allein und Gemeinsam «Sein» | | Ausklingen |
| Ab 16.30 Uhr | Anreise Zimmerbezug | Personaltrainings & Coaching mit Angela | | Garten geniessen |
| 17.15-18.15 Uhr | Bewegungsstunde für den entsprechenden Tag ☺ | | | Abreise |
| 18.30 Uhr | Veganes Abendessen | | | |
| 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.

Gut zu Wissen

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 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.

Das Essen wird vollwertig mit biologischen und saisonalen Zutaten zubereitet. Angepasst an die Bewegungsstunden gibt es einen vegetarischen Frühstücksbrunch und ein veganes Abendessen – eigens für uns von einer Köchin zubereitet! Im Haus hat es eine Küche mit Essraum, die wir den ganzen Tag nutzen dürfen, um Kaffee & Tee zu kochen, oder dein Mittagessen, Zvieri, Aperio oder Dessert & Wein zu geniessen.



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

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.