



# Yoga: Die fünf Schlüssel zur Gesundheit

Das Seminar zum Buch

Eine Gesundheitswoche in Reckingen

12. – 19. Juni 2022



Gehen Sie mit der Autorin auf eine Reise durch die fünf Themen

- Bewegung (Asana)
- Ernährung (Ayurveda)
- Berührung/Sexualität (Tantra)
- Atmung (Pranayama) und
- Bewusstsein (Meditation/Samadhi).

Es erwartet Sie wenig Theorie und viel Praxis.

In der Theorie bringe ich Ihnen den Ursprung und die Geschichte der fünf Themen näher, in der Praxis leite ich einfache Körper-, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen an. Es gibt keine Partnerübungen, sondern wir tauchen alle in unsere eigene Erfahrungswelt ein. Die Übungen finden Sie auch im Buch und ich beantworte jederzeit gerne Ihre Fragen.

Zur Ernährung vermittele ich allgemeine Tipps aus dem Ayurveda. Passend dazu nehmen wir am Mittag die Hauptmahlzeit ein und essen am Abend möglichst leicht.

Am Ende der Woche sind Sie imstande, die fünf Schlüssel gewinnbringend in Ihren Alltag zu integrieren. Das wird Ihnen helfen, gesünder und ausgeglichener zu leben. Reich genährt auf allen Ebenen Ihres Seins kehren Sie inspiriert und ausgeruht nach Hause zurück.

Zum Tagesablauf:

Ab 7.30 h:	Frühstück
8.45 – 11.45:	Theorie und Übungen
12.00:	Gemeinsames Mittagessen (Salat und Hauptgang)
Nachmittag:	Zur freien Verfügung: spazieren, lesen, ausruhen...
18.00 h:	Gemeinsames Abendessen (Suppe und Dessert)
19.00 – 20.00 h:	Atem- und Meditationsübungen, Ausklang

Man kann jeden Tag neu zwischen einem Menu mit oder ohne Fleisch wählen.

Ungefähr Mitte Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wo? Im traditionsreichen Hotel Glocke: [glocke.ch](http://glocke.ch)

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt im Hotel!

Wann? Beginn: So, 12. Juni, um 16 h  
Ende: So, 19. Juni, nach dem Frühstück.

Wieviel? EZ (Bad/Dusche, WC): Fr. 1213.00  
DZ (Bad/Dusche, WC), zur Einzelbenützung: Fr. 1549.00

DZ (Bad/Dusche, WC), Fr. 1062.50/Person

Die Zimmerpreise gelten für die ganze Woche und beinhalten Halbpension, einen Beitrag an die Saalmiete sowie die freie Benützung der Saunalandschaft im Neubau Goggwäärgji.

Kurs: Fr. 700.-

Teilnehmer\*innenzahl: mind. 10, max. 12.

Kursunterlagen: *Yoga: die fünf Schlüssel zur Gesundheit* (GU-Verlag 2021)

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil  
Yogalehrerin mit 30 Jahren Unterrichtserfahrung (dipl. YCH/EYU)  
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)  
NLP Practitioner DVNLP & Life Coach  
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)  
20 Jahre Erfahrung in Continuum

Anmeldung: [info@claudia-guggenbuehl.ch](mailto:info@claudia-guggenbuehl.ch) / 044 720 21 32  
[claudia-guggenbuehl.ch](http://claudia-guggenbuehl.ch)