

Das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel am Thunersee setzt ab Herbst 2019 auf neue Yoga-Retreats

# Optimal am Thunersee-Kraftort: Durch Yoga mit sich selbst Eins werden

*1001 Möglichkeiten, sich verwöhnen zu lassen und gleichzeitig Inspiration und Energie zu tanken: Ab diesem Herbst bietet das Beatus Wellness- & Spa-Hotel beides. Wo der ruhige Thunersee glitzert und das Bergpanorama eine herrliche Idylle zaubert, ist der richtige (Energie-)Ort, um Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen. In der Ruhe und höchst persönlichen Atmosphäre des Hauses im Palmendorf Merligen direkt am Thunerseeufer kann man sich bei den neuen Yoga Retreats ganz auf sich selbst konzentrieren und Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Gemeinsam mit dem Team des Riveryoga-Zentrums in Thun wurde ein Konzept entwickelt, welches das umfangreiche Spa-Angebot des Beatus mit Yoga- und Meditationseinheiten ergänzt. Yoga für Fitness und Entspannung, aber auch zur Harmonisierung von Körper und Geist gilt heute als eines der besten Mittel der Stressbewältigung für jede Altersklasse. Bei den Retreats wird täglich Yoga gemeinsam mit den Riveryoga-Trainerinnen und Trainern praktiziert, die allesamt mit mehrjähriger Ausbildung und Erfahrung im In- und Ausland punkten können. Die vitalisierenden Konzentrations- und Körperübungen streben einen Zustand der inneren Gelassenheit an. Im Fokus stehen dabei das Kennenlernen und Praktizieren jeweils eines speziellen Yoga-Stils, vom Vinyasa Flow Yoga bis zum Yin/Yang Yoga. Dazu gibt es gemeinsame Naturerlebnisse, Solbaden und Wellness. Abgerundet werden die mehrtägigen Retreats mit der ¾-Geniesser-Pension, die vom reichhaltigen wie gesunden Frühstück bis zur Gourmetküche alles bietet. Für eine entspannte Auszeit mit nachhaltigen Inspirationen.*

Die günstige Lage am Südhang des Niederhorns beschert dem Ort Merligen nicht nur einen fantastischen Blick auf die zum Greifen nahen Alpen, er liegt zudem an einer der wichtigsten Energielinien der Schweiz und wird durch diesen Einfluss zum Kraftort. Das spüren schon Gäste der 2000m<sup>2</sup> grossen Wellnessoase des Beatus – im heilkräftigen Solbad, der Zen-Sauna wie dem Blütendampfbad und bei zahlreichen Massagen und Anwendungen. Möchte man aber nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist Entschleunigung gönnen, ist man hier bei den neuen Yoga-Retreats am idealen Platz.

Yoga hat in Indien bereits seit mehreren Tausend Jahren Tradition und bedeutet „Einheit und Harmonie“. Ziel ist es, durch Konzentration mit sich selbst Eins zu werden und seine Vitalität zu verbessern. Die Asanas (Körperübungen), die das Körpergefühl stärken, den Gleichgewichtssinn trainieren und die Muskulatur kräftigen, werden mit Atem- und Meditationsübungen kombiniert, die eine ausgleichende Wirkung auf den Menschen haben können. Yoga gilt als eines der besten Mittel für Stressbewältigung: Verspannungen lösen sich, Abwehrkräfte werden gestärkt und Praktizierende profitieren von mehr Energie und besserer Laune. Ob dynamische und kreative Bewegungen, Imaginationsreisen, oder eine Balance aus aktiven und ruhigen Übungen bevorzugt werden, kann dabei individuell entschieden werden. Die neuen Retreats im Beatus werden stets von erfahrenen Expertinnen und Experten des Thuner Riveryoga-Zentrums geleitet. Deren Credo: ein Yogaangebot für jeden zu gestalten und Begegnungen zu ermöglichen, bei denen man sich körperlich und geistig weiterentwickeln kann.

Unterschiedlich präsentieren sich die einzelnen Yoga-Praktiken: Das Vinyasa Flow Yoga etwa verbindet Atmung und Bewegung zu einem harmonischen und dynamischen Erlebnis. Die Asanas werden dabei kraftvoll und kreativ ausgeführt, der Fokus liegt auf der präzisen Körperausrichtung in mehreren Varianten, die ebenso an Anfänger wie Fortgeschrittene angepasst werden können. Einige der Vinyasa-Retreats stehen dabei unter der Leitung von Riveryoga-Mitbegründerin Sabrina Buccieri, die sich seit 16 Jahren dem Yoga verschrieben hat – mit Ausbildungen im In- und Ausland. Wichtig sind ihr kraftvolle und harmonische Vinyasa-Stunden und das besonders einfühlsame Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer.

Die Ruhe und Kraft, die man braucht, um dem hektischen Alltag mit einem Lächeln zu begegnen, kann man aber auch durch Meditationen erlangen. Kursleiterin Rebecca Jenny führt durch Imaginationsreisen und vermittelt Theorie und Techniken ihres ganz persönlichen „Schlüssels für Glück“.

Das chinesische Yin und Yang dagegen ist Vorbild fürs gleichnamige „Yin/Yang Yoga“, das dynamische und fordernde Übungen mit einem ruhigen und sanften Stil verbindet. Die Asanas werden hier lange gehalten und erfordern Körperbewusstsein und – absolute Hingabe. Mit letzterer unterrichtet Matthias Brun, gemeinsam mit Sabrina Buccieri Gründer des Riveryoga-Zentrum, diesen Yoga-Stil denn auch. Ziel seiner Workshops und Kurse ist es, sich selbst neu zu erfinden und dabei den Kontakt zur Natur nicht zu verlieren.

Deshalb ist in den neuen Retreats im Beatus neben zwei Yogaeinheiten täglich für Zeit für gemeinsame Ausflüge in die Natur und Begegnungen mit Mitmenschen eingeplant. Das Gästeführer-Team Volker und Susanne zeigt gerne Geheimtipps ihrer Heimat, wandert zum Beispiel ins stille Justistal, zum atemberaubenden Bachalpensee oder zu den imposanten Beatus-Höhlen. Wem nicht nach Wandern ist, der kann die umliegenden Städte Thun und Interlaken erkunden. Entspannend ist auch ein Bad im heilkräftigen Solbad und ein Saunagang in den zwei Saunaparks, erfrischend das Tautreten im grossen Beatus-Park mit herrlichem Seeblick – selbst im Winter.

Die persönliche Yoga-Auszeit wird von Oktober 2019 bis Juni 2020 jeden Monat als drei- oder fünftägiges Retreat im Beatus angeboten und hat zu jeder Jahreszeit ihre Vorzüge. Die Strahlen der Herbstsonne kitzeln das Gesicht, das man ihr beim Sonnengruss entgegenreckt; der Stress der Vorweihnachtszeit zieht spurlos vorbei, wenn man vor dem Panorama der winterlichen Alpen meditierend zur Ruhe kommt. Und im Frühsommer schlürft man einen sommerlichen Mocktail in der Seelounge nach einer Einheit entspannendem Hatha-Yoga. Das Tüpfelchen auf dem i ist nicht zuletzt die ¾-Pension: In den Tag wird mit einem Vitalfrühstück gestartet, zum Nachmittagstea gibt es köstliche Kuchen und abends lässt es sich kalorienbewusst, basisch-vegetarisch oder nach Gourmet-Art geniessen.

*Infos: BEATUS Wellness- & Spa-Hotel, CH-3658 Merligen-Thunersee, Tel. +41/ (0)33/ 7480434, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch*

6.159 Zeichen

**Texte/ Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)! Veröffentlichung gegen Belegexemplar**



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, **Pressegroup.com**, Firmensitz: Löwengrube 10, 80333 München, Büro: Ludwigstr. 9, 86316 Friedberg Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com), [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)