



# Sommer-Sonnenwende Yoga Retreat

---

mit **Martina Keller**

---

**Donnerstag 20. Juni bis Sonntag 23. Juni 2024**

---

**Pension Finel**  
Leissigen | Berner Oberland

---

## *Gönne dir Raum und Zeit für Dich!*

In der vollen Blüte des Sommers, an den längsten Tagen des Jahres, begegnest Du Dir an einem Ort, mitten in der Natur mit wundervollem Ausblick auf den Thunersee. Durch das Yoga praktizieren kannst du innehalten, Kraft schöpfen und deine Lebendigkeit erfahren.

Am Morgen erleben wir die Kraft des Sommers in einer aktivierenden Yogastunde und am Nachmittag harmonisieren wir das Feuelement mit Yin Yoga.

Die Pension Finel liegt oberhalb von Leissigen am schönen Thunersee. Die wildromantische Umgebung, die atemberaubende Weitsicht laden dich ein zum Sein, Geniessen, Spazieren, Wandern und Schwimmen.

Ich freue mich auf dich!

Martina

---

### *Tagesablauf (Änderungen vorbehalten)*

08:00-10:00	Meditation, Pranayama, Yoga
10:15-11:15	Brunch
11:15	Zeit zur freien Verfügung
Ab 15:00	Kaffee & Kuchen
17:00-18:30	Yin Yoga
18:45	Nachtessen
20:00	Abendprogramm
	Donnerstag: Organisatorisches, Gutenachtgeschichte
	Freitag: <b>Sommersonnenwende Ritual mit Igor</b> (Ritualfachperson)
	Samstag: zur freien Verfügung

---



---

# Sommersonnenwende Yoga Retreat

**Seminarbeginn** Donnerstag 20. Juni 2024, 16.30 Uhr  
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

**Seminarende** Sonntag 23. Juni 2024, Abreise ca. 11:30

**Kursort** Pension Finel, 3706 Leissigen ([www.pension-finel.ch](http://www.pension-finel.ch))  
Die Pension verfügt über 8 Einzel- und Mehrbettzimmer. Jedes davon ist mit einem Lavabo ausgestattet und es hat drei Gemeinschafts-Badezimmer auf dem Stock. Dein Zimmerwunsch wird nach Reservierungsdatum bzw. Zahlungseingang berücksichtigt.

**Kosten**

CHF 950.-	EZ Berg/Wald
CHF 1080.-	EZ Seesicht
CHF 1150.-	EZ - Suite See- & Waldsicht
CHF 880.-	DZ Seesicht
CHF 740.-	3-er Zimmer See- & Waldsicht (nur zu dritt buchbar)

**Early Bird** Very Early Bird: Anmeldung bis 31. 10. 2023, minus CHF 100.-  
Early Bird: Anmeldung bis 31. 12. 2023, minus CHF 50.-

## **Im Preis ist bereits alles inbegriffen:**

- Teilnahme am Seminar sowie Übernachtung und Aufenthalt
- Mehrwertsteuer und Kurtaxen
- Täglich grosser Brunch und warmes, vegetarisches Nachtessen
- Zwischenverpflegung (Obst, Nüsse, Kaffee & Kuchen)
- Wasser, Tee, Kaffee

**Bedingungen** Bei Annullaion bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.  
Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

---

**Anmeldung und Auskunft** [Martina Keller, info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch), 079 657 22 22  
[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)

---





# Kursleitung

## **Martina Keller**

Die ganzheitliche Philosophie des Yoga fasziniert mich, seit ich 1998 zum ersten Mal mit Yoga in Berührung kam. In meiner Arbeit als Pädagogin und in meinem persönlichen Leben habe ich erkannt, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern auch in den Alltag integriert und gelebt werden kann.

Seit 2021 bin ich von der Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin für Hatha/Vinyasa und Yin Yoga. Dazu habe ich Aus- und Weiterbildungen in Myo-Yin Yoga und Yoga für Jugendliche sowie in Thai Yoga Massage besucht. In einem Mentoringprogramm habe ich mich mit meiner Rolle als Yogalehrerin auseinandergesetzt. Um meine praktische Erfahrung zu vertiefen, absolviere ich aktuell ein 300-stündiges Teacher Training.

Im Zürcher Oberland biete ich regelmässig Yoga, Thai Yoga Massage und Coachings an.

[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)



Martina Keller

Yogakurse,  
Thai Yoga Massage  
Coaching

[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)  
[info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch)  
079 657 22 22

Areal im Tobel 4/5  
8340 Hinwil - Hadlikon

