

Medienmitteilung

Yoga und Meditations-Retreats im Deltapark Vitalresort

Gwatt bei Thun, 12. Februar 2018: **Eine kurze Auszeit direkt am Thunersee, entspannende Yoga-Lektionen unter professioneller Anleitung, verwöhnendes Essen, ausgelassene Spaziergänge in der Natur oder in der malerischen Altstadt von Thun. In Zusammenarbeit mit leading-retreats.com und yogaferien.ch bietet das Deltapark Vitalresort im Jahr 2018 exklusive Yogawochenenden.**

„Ankommen, ausatmen, abschalten – ein Aufenthalt, der gut tut“, verspricht Mirco Plozza, Direktor im Deltapark Vitalresort. Ganz nach diesem Leitsatz wurden die exklusiven Yoga und Meditationswochenenden ausgearbeitet. Eingebettet in einer herrlichen Natur, direkt am Thunersee und im auf ganzheitliche Wellness ausgerichteten Resort, tauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während drei Tagen ein in die Welt der Entspannung, Meditation, Yoga und Genuss.

Ausgewählte Partner für exklusive Tage

In Zusammenarbeit mit leading-retreats.com und yogaferien.ch werden an sechs Wochenenden von März bis November Yoga und Meditationsretreats angeboten. Das Deltapark Vitalresort verbindet ganzheitliche Wellness mit Genuss und bietet das perfekte Umfeld für erholsame und verwöhnende Momente gleichermaßen wie die Möglichkeit, Energie und Kraft zu tanken. Die Kursleiterinnen sind alle ausgewiesene Spezialistinnen und vermitteln mit Leichtigkeit die Werte des Retreats: „Wir orientieren uns am Konzept aus dem Buddhismus. Dabei ziehen sich Mönche oft für mehrere Jahre zurück, um die Erleuchtung zu finden. Beim Retreat handelt es sich aber nicht nur um Rückzug und spirituelle Suche. Man versteht darunter zum Beispiel auch Entgiftung, Yoga oder ayurvedische Praktiken. Daneben wird auch gelehrt, sich wieder aufmerksam dem eigenen Leben zu widmen und sich zu orientieren“, schildern die Organisatorinnen.

Programm mit individueller Gestaltung

Die Anreise erfolgt am Donnerstag oder Freitag. Während dem Aufenthalt bilden Yoga-Lektionen und Meditationsmomente den Tageseinstieg und -abschluss. Mittels Asanas (Haltungen) werden die Teilnehmenden gestärkt und bringen ihre Energien ins Gleichgewicht. Atemübungen (Pranayamas) werden exerziert und durch Meditation werden innere Ruhe und Gelassenheit entwickelt. Tagsüber steht die Zeit zur freien Verfügung: Das Deltapark Vitalresort liegt ideal, um die umliegende Natur, Berge und See oder die malerische Altstadt von Thun zu entdecken.

Weitere Informationen:

www.deltapark.ch / www.leading-retreats.com / www.yogaferien.ch

Ihre Kontakte:

Deltapark Vitalresort
Mirco Plozza
Direktion
Tel. 033 334 30 30
direktion@deltapark.ch

Medienkontakt
Valérie Burnier
Valérie Burnier Communication GmbH
Tel. 033 530 01 20
valerie@valerieburnier.com

Bildlegende: Deltapark Vitalresort. © Friederike Hegner

Textumfang: 2'351 Zeichen inkl. Leerzeichen / 309 Wörter