ZURÜCK IN DEINEN RHYTHMUS

Kraft spüren. Ruhe finden. Deinen Körper wieder hören.

Yoga, Regulation & ganzheitliche Gesundheit
mit Klara Wilke und Morena Fässler
2.-5. April 2027 · Schweibenalp bei Brienz

Du funktionierst. Du hältst durch. Du kümmerst dich.
Doch wann hast du zuletzt gespürt, was du selbst brauchst?

Dieses intensive Retreat-Wochenende lädt dich ein, deinen eigenen Rhythmus wiederzufinden: wach und kraftvoll werden, zur Ruhe kommen und die Signale deines Körpers bewusster wahrnehmen.

Am Samstag- und Sonntagmorgen erwartet dich eine kraftvolle Yogapraxis mit fliessenden Bewegungen, Stabilität und bewusstem Atem. Am Abend darf es ruhig werden: mit Yin Yoga, Meditation und tiefer Entspannung. Dazwischen bleibt Zeit für Natur, Begegnung und Rückzug.

Auf der Schweibenalp verbinden wir Yoga und System Regulation® mit ganzheitlichem Gesundheitswissen, kreativem Ausdruck und kleinen Ritualen. In zwei Workshops erkundest du, was dich nährt und was dich zentriert: mit Klara über Ernährung, Energie und ganzheitliche Balance, mit Morena über Farben, Mandala und bewusste Wahrnehmung.

Ein besonderer Moment erwartet dich am Samstagabend: Yin Yoga und eine gemeinsame Kakaozeremonie mit Meditation und Ritual - bei geeignetem Wetter im Kreis unter freiem Himmel.

Dein Rhythmus darf sich verändern. Du darfst lernen, mit ihm zu gehen.

Eure Begleiterinnen

Klara Wilke

Klara ist Yogalehrerin, Holistic Health Coach sowie Hormon- und Ernährungsberaterin. Sie verbindet langjährige Unterrichtserfahrung mit ihrer Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit, nährende Ernährung und bewusste Bewegung. Im Retreat bringt sie ihren Blick auf das Zusammenspiel von Ernährung, Energie und Wohlbefinden ein.

Morena Fässler

Morena ist Regulation Guide, Yogalehrerin und Ausbildnerin, Autorin und Begründerin von System Regulation®. Mit rund 20 Jahren eigener Praxis verbindet sie Yoga, Atem und Körperwahrnehmung zu einer körperbasierten Regulationspraxis. Sie begleitet dich darin, deinen Zustand zu erkennen und bewusster zwischen Aktivierung, Stabilität, Entspannung und Integration zu wechseln.

Klara und Morena verbindet eine gemeinsame Geschichte aus Ausbildung und Zusammenarbeit. In diesem Retreat bringen sie ihre Erfahrung und ihre unterschiedlichen Schwerpunkte zusammen.

Die Workshops

Workshop Klara: Zurück in deine Balance

Unser Körper strebt von Natur aus immer wieder nach Balance. Stress, ein hektischer Alltag und fehlende Erholungsphasen können dieses feine Gleichgewicht beeinflussen. In diesem ganzheitlichen Workshop mit Klara entdecken wir die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Hormonsystem, Darm, Stoffwechsel und unserer Energie.

Yin und Yang begleiten uns dabei als Bild für zwei Kräfte, die wir beide brauchen: Aktivität und Ruhe, Kraft und Entspannung, Geben und Empfangen. Balance bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und flexibel zwischen Bewegung und Regeneration wechseln zu können.

Gemeinsam betrachten wir, was uns im Alltag unterstützen kann: abwechslungsreiche, nährende Mahlzeiten mit Proteinen, Fetten, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, regelmässige Bewegung, bewusste Ruhephasen und erholsamer Schlaf.

Neben verständlichem Wissen erwarten dich praktische Impulse, Atem- und Körperübungen sowie Momente der Selbstreflexion. Du erkundest die Signale deines Körpers und entwickelst kleine Schritte, um Yin und Yang im Alltag bewusster zu leben.

Workshop Morena: Zurück in deine Mitte

Farben, Mandala & Regulation

Du setzt eine Farbe. Ziehst eine Linie. Nimmst deinen Atem wahr.
Deine Aufmerksamkeit findet einen Ort, an dem sie bleiben darf.

In diesem Workshop verbindet Morena die Gestaltung eines Mandalas mit Körperwahrnehmung und System Regulation®. Du beginnst mit dem Erkennen: Wie bin ich gerade da? Was spüre ich in meinem Körper? Brauche ich Ruhe, Halt oder Raum für Ausdruck?

Der Kreis gibt einen Rahmen. Wiederkehrende Formen und das bewusste Setzen von Farben können deine Aufmerksamkeit bündeln und zentrierend wirken. Die überschaubare Tätigkeit bietet dir die Möglichkeit, dein Tempo wahrzunehmen und selbst zu gestalten. So kann das Malen zu einer regulierenden Erfahrung werden.

Du wählst, hältst inne und gestaltest weiter. Dabei beobachtest du: Wie halte ich den Stift? Wie viel Druck gebe ich? Wann wird mein Atem freier? Wann brauche ich eine Pause?

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Dein Mandala darf entstehen, wie du gerade bist. Es gibt Raum für deinen Ausdruck und dafür, wieder bei dir anzukommen.

Erkennen. Spüren. Gestalten. Zurück in deine Mitte.

Unser Programm

Freitag, 2. April	
Ab 16:00	Anreise und Ankommen
17:00-17:45	Begrüssung und Apéro
18:00-19:00	Abendessen
20:00	Ankommensritual
Samstag, 3. April	
06:45-07:45	Yang: Dynamic Morning Flow
08:00-09:00	Frühstück
09:00-13:00	Freie Zeit
13:00-14:00	Mittagessen
14:30-16:00	Workshop Klara: Zurück in deine Balance
16:15-17:00	Naturzeit und Walking-Meditation
17:00-18:00	Freie Zeit
18:00-19:00	Abendessen
20:00	Yin Yoga, Kakaozeremonie und Meditation
Sonntag, 4. April	
06:45-07:45	Yang: Dynamic Morning Flow
08:00-09:00	Frühstück
09:00-13:00	Freie Zeit
13:00-14:00	Mittagessen
14:00-15:00	Freie Zeit
15:00-16:30	Workshop Morena: Farben, Mandala & Regulation
16:30-17:30	Freie Zeit
17:30-17:45	Gemeinsames Abschiedsritual
Ab 17:45	Optionale Abreise am Sonntag; Abendprogramm für Bleibende
18:00-19:00	Abendessen
20:00	Yin Yoga und Meditation
Montag, 5. April	
07:45-08:00	Kurze Abschiedsrunde
08:00-09:00	Frühstück
Ab 08:00	Individuelle Abreise nach dem Frühstück

Dein Wochenende, dein Rhythmus: Wenn du am Montag wieder arbeiten musst, kannst du dich bereits am Sonntagabend verabschieden und nach Hause reisen. Die Nacht von Sonntag auf Montag ist optional. Wer bleiben möchte, geniesst am Montag einen kurzen gemeinsamen Abschluss und das Frühstück. Die gewünschte Aufenthaltsdauer und Zimmerabgabe bitte direkt mit der Schweibenalp abstimmen.

Änderungen im Ablauf vorbehalten. Naturzeiten und Rituale im Freien gestalten wir passend zum Wetter.

Kurskosten & Unterkunft

Kursbuchung bei Klara & Morena

Reguläre Kurskosten: CHF 690.- pro Person
First Access: CHF 590.- für die ersten drei Buchungen

Inklusive aller Yoga- und Regulationseinheiten, beider Workshops, Workshop- und Gestaltungsmaterialien sowie der Kakaozeremonie. Den Kurs buchst und bezahlst du direkt bei Klara Wilke und Morena Fässler.

Zimmer & Verpflegung bei der Schweibenalp

Unterkunft und Verpflegung sind nicht in den Kurskosten enthalten. Du buchst und bezahlst sie separat direkt bei der Schweibenalp.

Zimmerkategorie	Kost & Logis pro Tag und Person
Einzelzimmer	CHF 168.-
Doppelzimmer	CHF 140.-
Mehrbettzimmer	CHF 124.-

Zuzüglich Kurtaxe. Änderungen vorbehalten.

Bitte gib bei deiner Zimmerbuchung den Retreat-Namen **«Zurück in deinen Rhythmus»**, die Namen **Klara Wilke und Morena Fässler** sowie deine gewünschte Aufenthaltsdauer an: **2.-4. April 2027** oder **2.-5. April 2027**.

Dein Wochenende, dein Rhythmus

Das intensive Retreat-Wochenende beginnt am Freitag ab 16:00 Uhr. Wenn du am Montag wieder arbeiten musst, kannst du nach dem gemeinsamen Abschiedsritual am Sonntag um 17:30 Uhr nach Hause reisen. Die letzte Nacht ist optional.

Wer bleiben möchte, geniesst das Abendprogramm am Sonntag und am Montag einen kurzen Abschied mit anschliessendem Frühstück von 08:00 bis 09:00 Uhr. Eine Morgenpraxis findet am Montag nicht statt.

Bei Abreise am Sonntag zahlst du eine Übernachtung weniger. Die genaue Abrechnung von Unterkunft und Verpflegung erfolgt durch die Schweibenalp entsprechend deinem Aufenthalt. **Die Kurskosten bleiben für beide Varianten gleich.**

Ort: Zentrum der Einheit Schweibenalp · CH-3855 Brienz