

Yoga in Engelberg



von Sonntag, 4. Oktober bis Freitag, 09. Oktober 2026
(Beginn: Sonntagabend 16.30h, Ende: Freitagmorgen nach
gemeinsamem Frühstück)

Thema: GRENZERFAHRUNGEN IN DEN GEFÜHLEN – DIE BEGEGNUNG MIT DER GRATWANDERUNG

Yoga Asana, Prânâyâma und Meditation – die Weisheit des Yoga –
Körperintelligenz kennenlernen, bewusste Körperwahrnehmung,
Balance finden und Integration in die Praxis.

Im schönen Hotel St. Josefshaus (gastbetriebe.ch/josefshaus),
sehr ruhig und doch zentral gelegen.

Engelberg ist gut erreichbar mit ÖV.

Für die Übungsstunden steht uns der helle, grosse Engelsaal
zur Verfügung.

Leitung: Ruth Westhauser, Lic.dipl. Psychologin, Yogalehrerin YCH, Erwachsenenbildnerin SVEB-anerkannt, Gründerin und 2002-2022 Schulleiterin der Tapas Yoga Ausbildungsschule in Kehrsatz/Bern. Auf Anfrage und nach Bedarf können Einzellektionen oder psychologische Beratungen (Coaching) gebucht werden.

Morgenpraxis 07.30h – 09.15 h (ohne Pause)

Nachmittagspraxis 16.30 – 18.30 h

(dynamischer Wechsel von Asanapraxis, Philosophie/Psychologie und Meditation)

Es sind genügend Einzelzimmer mit Dusche / WC vorhanden.

Nach Bedarf können Sitzbänkli von der Seminarleitung zur Verfügung gestellt werden.

Der Preis für die Yogawoche (20 Stunden): 500.-
Anmeldung bitte baldmöglichst direkt bei mir.

Preis Einzelzimmer mit eigenem WC/Dusche: CHF 935.- inkl. Frühstück, Abendessen, Zwischenverpflegung, Kurtaxe. Dazu kommen pro Person pauschal zwischen CHF 50.- und 60.- für die Saalmiete.

Zimmer direkt und zeitnah im Hotel buchen!
(josefshaus@gastbetriebe.ch; Tel. 041 639 51 00)

Gleichzeitig kann ein kostenpflichtiger Parkplatz reserviert werden (draussen CHF 5.-, in der Tiefgarage CHF 10.- jeweils pro Tag)