



## **Sommer – Retreat**

Im Gäste- und Seminarhaus «Bergengel»  
3722 Scharnachtal

### **Körpermeditation innere Kommunikation mit dem Körper**

**2. – 7. August 2025**

#### **Körpermeditation und innere Kommunikation mit dem Körper**

Tief im Körperbewusstsein, in jeder Zelle, schlummert die Gabe in Kontakt zu kommen mit sich selbst und den Gesetzmässigkeiten des Lebens.

Den Körper wahrnehmen öffnet die Türe zu den inneren Fähigkeiten, aus welchen Veränderungs- und Heilungsprozesse beginnen und sich Bewusstsein ausdehnt. Es lohnt sich nach Innen zu lauschen, spüren, hören und fühlen. Denn je öfter wir uns der Körperwahrnehmung zuwenden, desto mehr wachsen diese Fähigkeiten.

Über das Eintauchen in den Körper entsteht ein Ort der Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Aus dieser inneren Haltung öffnet sich ein Kanal in unserem Körperbewusstsein, durch den heilsame Kräfte einfließen und neue Perspektiven und Möglichkeiten entstehen können.

Im Sommer-Retreat üben wir uns täglich zweimal in der Körperwahrnehmung und berühren immer wieder diesen intimen, eigenen Raum, in welchem wir wachsen können.

Dazwischen gibt es individuellen Freiraum zum Sein und Loslassen. Direkt vor der Haustür können Wanderungen starten und die Bergatmosphäre genossen werden.

Kulinarisch werden wir von Therese Schori [www.madhura-thun.ch](http://www.madhura-thun.ch) ayurvedisch verwöhnt. Sie bereitet für uns täglich einen reichhaltigen Brunch vor und bekocht uns abends, biologisch-vegetarisch. Über den Tag stehen Getränke, Früchte und Snacks bereit.



Ausblick auf den Niesen

### **Gäste- und Seminarhaus «Bergengel» im Kiental**

Der Bergengel ist geschichtsträchtig: 1921 wurde er als Bauernhof erbaut und erlebte viele Veränderungen bis er 2018 von Nick und Sonja Landolt übernommen und umgebaut wurde. Sie führen den Bergengel seit 2019 als Gäste- und Seminarhaus, frei von ideologischer oder religiöser Ausrichtung.

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

Adresse:  
Bergengel  
Gäste- und Seminarhaus  
Kientalstrasse 61  
CH 3722 Scharnachtal

Kosten:  
Unterkunft inkl. alle Mahlzeiten und Snacks,  
Kurtaxe und Retreatkosten

Bei 8P: im EZ: Fr. 1279.-- im DZ: Fr. 1194.--  
Bei 10P: im EZ: Fr. 1236.-- im DZ: Fr. 1151.--

Anreise: Samstag, 2. August 2025, 16.00h  
Rückreise: Donnerstag, 7. August 2025 ca.14.00h

Reise individuell, mit ÖV oder Fahrgemeinschaft

Leitung:  
Karin Bischoff, Körper- und Bewegungstherapeutin  
[www.bewegung-von-innen.ch](http://www.bewegung-von-innen.ch)

Weitere Infos und Anmeldung:  
Karin Bischoff  
Tel: 062 298 23 66  
oder [k.bischoff@bluewin.ch](mailto:k.bischoff@bluewin.ch)

Die schriftliche Anmeldung bis **28. April 2025** ist verbindlich und bewirkt die Zahlungspflicht für die gesamten Kosten.  
Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson gestellt werden.  
Eine Annullations-Versicherung wird empfohlen.