

SEEHOTEL BÄREN  
am magischen Brienersee

SEMINARE &  
WORKSHOPS

Erkundigen Sie sich nach den  
Daten der einzelnen Seminare!

# Einführung in die indische Baby-Massage

Im Mittelpunkt der traditionellen indischen Massage steht das Urbedürfnis jedes Kindes nach Berührung. In Indien wird diese Kunst seit Jahrhunderten von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Frédéric Leboyer schreibt in seinem Buch „Sanfte Hände“ „Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. **Nahrung die Liebe ist.**“

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik und Griffe der Baby-Massage sowie Yoga-Übungen, die die Baby-Massage abrunden.

## Ihr Programm:

### Freitag

ab 10.00 h Anreise

13.00 h Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 h – 17.00 h Teil 1 Vortrag „Einführung in Ayurveda und in die Babymassage“

18.00 h Gemeinsames Abendessen

### Samstag

09.00 h Frühstücksbuffet

10.00 h – 12.00 h Teil 2 Babymassage unter Anleitung & Yogaübungen

13.00 h Gemeinsames Mittagessen

15.00 h – 17.00 h Teil 3 Vortrag „Ernährung für Mutter und Kind“

18.00 h Gemeinsames Abendessen

### Sonntag

09.00 h Frühstücksbuffet

10.00 h – 12.00 h Teil 4 Babymassage unter Anleitung & Yogaübungen

13.00 h Gemeinsames Mittagessen

14.30 h Fragerunde

17.00 h Kursende - Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette und Zusatzbett

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstückbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Seminar & praktischer Unterricht

Fr. 599.00 im Doppelzimmer mit Dusche Arrangement für Mutter & Baby

Fr. 466.00 im Zimmer mit Etagendusche Arrangement für Mutter & Baby

Fr. 1110.00 im Doppelzimmer mit Dusche Arrangement für Mutter, Vater & Baby

Fr. 222.00 nur Übernachtung und Essen Arrangement für den Vater

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

# Das über alles geliebte Baby!

In der ersten Lebensphase ist die Haut des Babys ein äusserst wichtiges Sinnesorgan. Bisher entwickelte es sich in der Gebärmutter in Wärme und Geborgenheit. Es wurde immer sanft „gwiegelet“ und fühlte sich wohl und behütet. Nach der Geburt kann es durch diese zarte Massage eine neue Art der Nestwärme erkennen und aufnehmen. Es empfindet durch die feine Berührung Zuwendung und Zärtlichkeit.

Das Baby erfährt durch die sanfte Massage, dass es nicht sich selbst überlassen wird; eine andere Art von Schutzhülle hüllt durch das sachte Streicheln das Baby ein. Die angenehme, streichelnde Massage gibt dem Baby einen Halt und es kann seine überschüssigen Energien abbauen. Beschwerden wie Blähungen können positiv beeinflusst werden. Es kann auch besser und tiefer schlafen, denn es findet zu seinem „Urvertrauen“ zurück.

Baby Massage ist eine emotionale Kommunikation zwischen dem Kind und seinen Eltern; berühren Sie, streicheln, halten Sie ihr Baby, kuscheln und umarmen Sie es; zeigen Sie ihm all Ihre Liebe und Freude.



## IHR HOTEL BÄREN AM MAGISCHEN BRIENZERSEE

# Yoga & Ayurveda

Ayurveda diese älteste bekannte Gesundheitslehre stammt aus Indien. Die Weisen haben vor tausenden von Jahren diese Lehre in den Veden beschrieben. Ayur bedeutet Leben, Veda hingegen steht für Wissen. Ayurveda ist eine unverfälschte Wissenschaft und verlangt, zum Wohle der Patienten und Kunden, eine jahrelange sorgfältige Ausbildung sowohl der Ärzte wie auch der Therapeuten. Sie erfahren Wichtiges über den Ursprung von Ayurveda, über die Bedeutung dieser die Gesundheit unterstützenden Anweisungen, Sie lernen wie bedeutsam eine korrekte, ausgewogene Ernährung ist. Sie erhalten Ratschläge für das tägliche Leben!

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, welche sich aus körperlichen Übungen, Meditation und in fortgeschrittenem Stadium auch in Askese äussert. Prana Yoga bezieht sich beispielsweise vor allem auf Atemübungen und erlaubt geistige Konzentration und Wohlbefinden. Üben Sie Yoga täglich und Sie werden merken, wie sich Ihr ganzes Leben verwandelt, sie finden Klarheit, Ruhe und Frieden.

## Ihr Programm:

### Freitag

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“

17.00 Uhr Yoga Unterricht

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Film zum Thema Ayurveda

### Samstag

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Yoga Unterricht

10.00 Uhr Frühstücksbüffet

11.00 Uhr Teil 2 Vortrag "Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda"

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

Nachmittags optional Ayurvedische Abhyanga Massage, 45 Minuten

oder Nachmittag zur freien Verfügung

17.00 Uhr Yoga Unterricht

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Yoga Unterricht

10.00 Uhr Frühstücksbüffet

11.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Ernährung im Ayurveda“

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Fragen und Antworten

16.00 Uhr Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagedusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagedusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstücksbüffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Seminar und Yoga Unterricht

Fr. 599.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette exkl. Massage

Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagedusche exkl. Massage

Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung exkl. Massage

Fr. 77.00 pro Person Zuschlag für eine ayurvedische Massage

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt. Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

# Prana Yoga & Hatha Yoga

Prana ist das Wort in Sanskrit, welches die kosmische Energie und das universelle Bewusstsein umschreibt. Diese sind in sämtlichen Formen des Lebens enthalten. Prana bedeutet auch „Luft“, „Atem“, „Leben“, „Lebenskraft“, „Odem“ und ist letztendlich die Energie, welche uns das Leben überhaupt ermöglicht. Prana und Hatha Yoga geben Kraft, geistiges Bewusstsein und körperliches Wohlfühl.

## 12 GRÜNDE WARUM SIE YOGA WÄHLEN

Atmen Sie kontrolliert und besser

Aktivieren Sie Ihre Blutzirkulation

Befreien Sie sich vom Stress

Bauen Sie negative Gefühle und Depressionen ab

Lindern Sie Ihre Schmerzen

Steigern Sie Geschmeidigkeit und Beweglichkeit

Erarbeiten Sie eine gute körperliche Haltung

Verstärken Sie Ihre körperliche Kraft

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht

Entdecken Sie Ihr geistiges Gleichgewicht

Finden Sie die innere Ruhe

Freuen Sie sich über das spirituelle Erwachen

**OM** das heilige Symbol wird in Yoga als zentrale Energie-Quelle verehrt

# Verwöhn-Wochenende

Sich einfach etwas Gutes tun!

Sich verwöhnen lassen und auftanken!

Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit eine Pause in der Hektik des Alltages, er benötigt eine Ruhephase, um sich wieder zu finden, um Stress abzubauen, um fit zu sein und fit zu bleiben.

Dieses Verwöhn-Wochenende erlaubt es Ihnen verschiedene „Tools“ kennenzulernen oder wieder zu entdecken, die Ihnen im täglichen Leben weiterhelfen. Sie werden die Erleichterung feststellen, die Leichtigkeit des Seins erfahren, die Unbeschwertheit aufspüren.

Yoga am Morgen vermittelt Ruhe und Besonnenheit, Blütenessenzen bieten Ausgeglichenheit und Wohlgefühl für den täglichen Gebrauch; die Ernährung ist ein äusserst wichtiger Bestandteil für eine gute Gesundheit und wenn Sie die Ratschläge befolgen, werden Sie Ihre Kraftreserven aufrufen.

... und lassen Sie sich von unserem professionellen Team 3 Tage lang mit ausgezeichneten Massagen und Behandlungen so richtiggehend verwöhnen! Genuss Pur!

## Das Wohlfühl-Package beinhaltet:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer, mit herrlicher Seesicht auf den Brienzersee

Frühstücksbuffet

1 verführerisches indisches Degustationsessen

1 aromatisches ayurvedisches 4-Gang-Abendessen

2 Yoga-Klassen am Morgen, 60 Minuten

1 Blütenessenzen-Sitzung, 30 Minuten

1 Vortrag „Einführung in die Blütenessenzen“

1 Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung in Ayurveda“

1 Ernährungsberatung, 30 Minuten

1 Klassische Massage, 45 Minuten

1 Beauty – Gesichtsbehandlung, 45 Minuten

1 Indian Footmassage, 60 Minuten

1 Himalaya Salt-Peeling, 45 Minuten

3 Dhara, je 45 Minuten (optional)

## Ihr Programm:

### Freitag

ab 12.00 Uhr individuelle Anreise

am Nachmittag erste Behandlung

17.00 Uhr Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung im Ayurveda“

19.00 Uhr Abendessen

### Samstag

08.00 Uhr Yoga

09.30 Uhr Frühstücksbuffet

durch den Tag individuelle Behandlungen

17.00 Uhr Vortrag „Blütenessenzen“

19.00 Uhr Abendessen

### Sonntag

08.00 Uhr Yoga

09.30 Uhr Frühstücksbuffet

letzte Behandlungen

15.00 Uhr individuelle Abreise

## Angebote:

- Fr. 1'222.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette mit Dhara
- Fr. 822.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette ohne Dhara
- Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche
- Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung
  
- Fr. 380.00 Spezialpreis für 3 x Stirnguss

Das Verwöhnwochenende wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.  
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

**JEDER JUNGE TAG  
IST DER ERSTE TAG  
VOM REST DEINES LEBENS!**

**GENIESSE IHN VOM  
ERSTEN BIS ZUM LETZTEN  
AUGEN-BLICK!**

# Leben, lernen, wachsen

## Das Seminar unter der Leitung von Roland Jakobowitz, Psychologe und Astrologie-Wissenschaftler

<b>Partnerschaft:</b>	Warum der Unpassende ganz genau der Passende sein kann
<b>Keine Partnerschaft:</b>	Warum es sich oft lohnt, zu warten und wann nicht
<b>Kinder:</b>	Eltern sind anders – Kinder auch
<b>Gesundheit:</b>	Wann man eher zu Hause als im Spital gesund wird – oder bleibt
<b>Beruf/Karriere:</b>	Wann die Zeit für einen Wechsel ist und wann nicht
<b>Zeitmanagement:</b>	Die fehlende Dimension im Zeitmanagement: die <u>Zeitqualität</u>
<b>Wirtschaft/Weltlage:</b>	Gold, Franken, das HOROSKOP vom Euro und was 2012 auf uns zukommt und neues zur Prognose der Mayas
<b>Karma:</b>	Warum das ganze Horoskop nur Ausdruck einer Vergangenheit ist und es uns gestattet mit einem Blick Aufgaben und Ressourcen zu erkennen und auch langwierige Probleme zu lösen Praxis nach Ihren Anliegen und Ihrem Horoskop

### Ihr Programm:

#### Anreisetag

09.00 Uhr Anreise  
10.00 Uhr Kennenlernen, 1. Teil und gemeinsames Mittagessen  
15.00 Uhr Teil 2 Vortrag  
18.00 Uhr Pause  
18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen  
20.00 Uhr Teil 3

#### 2. Tag

08.00 Uhr Frühstücksbüffet  
10.00 Uhr Teil 4  
12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
14.00 Uhr Teil 5  
16.00 Uhr Abschied und Abreise

### Angebote:

1 Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette  
1 Übernachtung im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette  
1 Übernachtung im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette und Zusatzbett  
inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension  
Frühstückbüffet, 2 x 2 Gang-Mittagessen und 1 x 3 Gang-Abendessen & Seminar & praktischer Unterricht

Fr. 452.00 im Doppelzimmer mit Dusche & obige Leistungen  
Fr. 433.00 im Zimmer mit Etagendusche & obige Leistungen

Spezial-Teilnahme-Gebühr: Fr. 280.00 inkl. Mappe und Journal Astrologie & Gesundheit + Fr.  
60.00 Seminar-Tageszuschlag inklusive 2 Mittagessen  
Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.  
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

[www.astrofachschule.ch](http://www.astrofachschule.ch) - [roland.jakubowitz@hotmail.com](mailto:roland.jakubowitz@hotmail.com) – Tel 078 760 72 33



\*\*\*\*\*

Das Wesen des Glücks ist,  
dass wir uns danach sehnen,  
und das Wesen des Unglücks ist,  
dass wir uns davor fürchten!

Geniesse das Leben!  
Es ist später als Du denkst...

Viele kleine Leute,  
in vielen kleinen Orten,  
die viele kleine Dinge tun,  
können das Gesicht der Welt verändern!

„Wir“ leben so dahin und  
nehmen nicht in Acht,  
dass jeder Augenblick  
das Leben kürzer macht!

Chancen sind wie Sonnenfänge  
Wer zu lange wartet, verpasst sie...

# Spezielle Angebote

## **Fusion Body Work, Vikash Ramsurn, ca. 120-140 Minuten**

Fr. 250.00

Die intensive Verbindung von Ayurveda, Blütenessenzen, Yoga und Energie-Behandlung bringt Sie dahin, wo sich Körper und Seele voller Entzücken vereinen. Geniessen Sie eine Reise zum Punkt der totalen Entspannung. Diese Behandlung umfasst verschiedene Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Druck: Mittel - hart.

## **Flower Power Massage, Vikash Ramsurn, 60 Minuten**

Fr. 130.00

Mit dem Duft und der Essenz, der von Ihnen ausgewählten Blüten wird diese sanfte aber feste Massage zu einem Erlebnis für die Sinne. Ein wahrhaftig ganzheitliches Verwöhnen das weit über die körperliche Ebene hinausgeht. Druck: Sanft - mittel.

## **Baby-Massage, Vikash Ramsurn, 20-30 Minuten**

Fr. 45.00

Bei der ayurvedischen Babymassage geht es um das Urbedürfnis des Kindes nach sanfter Berührung und entspannender Massage, abgerundet durch kurze Yoga-Übungen.

## **Indisches Fuss-Massage-Ritual, Vikash Ramsum, 45 Minuten**

Fr. 96.00

Jeden Tag tragen Ihre Füsse Sie treu und tapfer durchs Leben. Warum nicht diese unentwegten Schwerarbeiter etwas verwöhnen? Ein rituelles Fussbad mit abschliessendem Zuckerpeeling reinigt schonend und tief, macht die Haut weich, und bereitet optimal auf die indische Fussmassage vor, bei welcher alle Energiepunkte stimuliert werden, so dass sich ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbehagens nicht nur in den Füßen, sondern im gesamten Körper einstellt.

## **Pedi-Relax, Pedicure und Fuss-Massage, 45 Minuten**

Fr. 75.00

Eine äusserst wohltuende Pedicure verbunden mit einer speziellen Massage, welche Ihnen hilft Spannungen und Schmerzen zu lindern und eliminieren.

Fr.

**Für mehr Informationen und Ihre Reservation:**

**Seehotel Bären Brienz 033 951 24 12**

# Ich wünsch Dir Zeit!

ich wünsch dir Zeit, dich zu freuen, zu lachen  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas Besonderes daraus machen

Ich wünsch dir Zeit für dein Tun und Denken  
für dich selbst und zum Verschenken

Ich wünsch dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,  
die Zeit um Glück und Zufriedenheit zu erkennen

Ich wünsch Dir Zeit für grosses Vertrauen,  
um Freundschaften liebevoll aufzubauen

Ich wünsch dir Zeit, nach den Sternen zu greifen  
und Zeit um zu wachsen, um zu reifen

Ich wünsch dir Zeit, zu lieben  
es hat keinen Sinn, diese wichtigste Zeit zu verschieben

Ich wünsch dir Zeit, zu dir selbst zu finden,  
jeden Tag, jede Stund, jeden Augen-Blick als Glück zu empfinden

## Ich wünsch dir Zeit – Zeit zum Leben!