

Haus Rhodania  
Torrentstrasse 24  
3955 Albinen  
+41 27 473 40 00  
info@rhodania-albinen.ch  
www.rhodania-albinen.ch



## Yoga und Meditation mit Blick auf die Walliser Alpen mit Judith Fässler

**Freitag 14. – Sonntag 16. März 2025**

**Schenk dir Zeit, bringe Körper und Geist ins Gleichgewicht, tanke Naturkraft und komme ganz bei dir selber an. Entspanne und heile dich selbst.**

Ich unterrichte eine sanfte Art des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga erreicht über seine Dynamik und seinen Rhythmus dein gesamtes Energiesystem und bringt es in Schwingung.

Die Kriyas bestehen aus einfachen, dynamischen Übungsfolgen, ruhigen Halteübungen und Atemübungen. Entspannung, Klang und vielfältige Meditationen sind weitere Elemente, mit denen du deine Energie in Fluss bringst. So wird Lebensenergie (Prana) harmonisiert und ins Fliessen gebracht.

Ergänzend unterrichte ich Yoga Nidra. Dies ist eine äusserst wirksame Methode der Tiefenentspannung, welche dich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene völlig entspannen und regenerieren lässt, gleichzeitig aber auch erfrischt und belebt.

Individuell biete ich auch Sat Nam Rasayan-Behandlungen an. Sat Nam Rasayan ist die meditative Heilkunst des Kundalini Yoga, die Bewusstsein und innere Stille nutzt, um zu heilen (mehr Informationen unter: [www.judithfaessler.ch](http://www.judithfaessler.ch)). Auf diese Art können die Selbstheilungskräfte neu belebt werden. Die eigene Lebensenergie wird stabilisiert, nach einer Behandlung fühlst du dich ausgeglichen und klar.

Sei willkommen.

Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse. Der Workshop ist auch für ältere Teilnehmende geeignet. Viele der Übungen können bei Bedarf auch auf dem Stuhl sitzend praktiziert werden. Ich freue mich auf dich.

### **Freitag:**

ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise und Zimmerbezug
17.30 – 19.00 Uhr	Sanftes Yoga, Pranayama und Yoga Nidra
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 – 21.00 Uhr	Meditation

### **Samstag:**

8.00 – 9.30 Uhr	Kundalini Yoga und Meditation
10.00 Uhr	Reichhaltiges Bio-Frühstücksbuffet
12.00 – 15.00 Uhr	*Sat Nam Rasayan Behandlungen, individuell buchbar oder freie Zeit
16.30 – 18.00 Uhr	Kundalini Yoga und Meditation
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Sanftes Yoga, Pranayama und Yoga Nidra

**Sonntag:**

8.00 – 9.30 Uhr	Kundalini Yoga und Meditation
10.00 Uhr	reichhaltiges Bio-Frühstücksbuffet
11.00 – 13.00 Uhr	*Sat Nam Rasayan Behandlungen individuell buchbar

Individuelle Abreise

Die Yoga-Einheiten können auch einzeln gebucht werden.

**Preise Yoga:**

Freitag bis Sonntag:	CHF 240
Samstagnachmittag bis Sonntagvormittag:	CHF 190

Die Yogaeinheiten können auch einzeln gebucht werden: CHF 40

**Preise Sat Nam Rasayan Heilbehandlung:**

\*individuell vor Ort buchbar (30 Min. bis max. 45 Min.): CHF 50

**Preise Zimmer und Verpflegung:**

Einzelzimmer pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 90 – CHF 100

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 110

Doppelzimmer pro Person pro Nacht mit Bio-Frühstück CHF 70

Abendessen Freitag und Samstag CHF 25 inkl. Tee und Kaffee (vegetarisches Bio-3-Gang Menu)

Bezahlung bei Abreise

**Anmeldung Yogaworkshop:**

Yoga-Angebot und Zimmer buchen: per Mail an [info@rhodania-albinen.ch](mailto:info@rhodania-albinen.ch) oder telefonisch 027 473 40 00  
Anmeldefrist: 28. Februar 25

**Bezahlung Yogaworkshop:**

Ab 3. März und vor dem 14. März 25 auf folgendes Konto: Judith Fässler, UBS CH36 0024 5245 6296 1440V

**Fragen zum Yoga-Angebot:**

[judithfaessler@bluewin.ch](mailto:judithfaessler@bluewin.ch) / [www.judithfaessler.ch](http://www.judithfaessler.ch)