



YOGA & WANDERN IN GSTAAD DEIN GLÜCKSMOMENT IM SEPTEMBER

PROGRAMM UND ANMELDUNG

sportzentrum-gstaad.ch



WO SICH BERGE UND INNERE RUHE BEGEGNEN

Meditativ in den Tag starten, entspannt den Abend vollenden – in unserem Yoga Retreat steht das Wohlgefühl im Zentrum. Zwischen Yoga-Sequenzen erkundest du die Wanderwege des Saanenlands und lässt dich in unserer Wellness-Oase verwöhnen. Die Sport Lodge direkt neben dem Sportzentrum Gstaad wird zu deinem persönlichen Rückzugsort. Vom Frühstück bis zum Abendessen sorgen wir für gemeinsamen Genuss und Wohlergehen.

DEIN RETREAT

Freitag 19. – Sonntag 21. September 2025
Anmeldung bis 12.09.2025

WANDERN. ATMEN. ANKOMMEN. ENTDECKE DEIN WOHLFÜHL-PROGRAMM

Täglich mehrere Sequenzen Yoga und einen Ausflug in die Natur. Dazwischen bleibt Zeit für Wellness oder den Austausch. Das ist unser Programm:

FREITAG, 19. SEPTEMBER 2025

08.00 Uhr	Begrüssung / Zimmerbezug
08.45 Uhr	«Get together»
09.00–10.00 Uhr	Yoga «begrüsse deinen Atem»
10.00–11.00 Uhr	Frühstück im Restaurant «The Boat»
11.30–16.00 Uhr	Abwechslungsreiche Wanderung mit wunderschöner Aussicht übers Saanenland, 4 Std. Marschzeit
16.00–18.00 Uhr	Freie Zeit im Aussen- und Innenbereich des Hallenbads, sowie im Wellnessbereich
18.00–19.15 Uhr	Yin Yoga «ganz im Zeichen des Spätsommers»
19.30 Uhr	Nachtessen



SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025

- Ab 07.30 Uhr «Sitting in Silence» (freiwillig)
08.00–09.00 Uhr **Yoga «in deine Kraft kommen»**
09.00–10.00 Uhr Frühstück im Restaurant “The Boat”
10.30–17.00 Uhr **Abwechslungsreiche Wanderung** vom idyllischen Lauenensee vorbei am Geltenschuss Wasserfall zur SAC Geltenhütte und zurück, 4 Std. Marschzeit auf weiss-rot markiertem Bergweg, ca. 600 Hm
17.00–18.00 Uhr Freie Zeit im Aussen- und Innenbereich des Hallenbads, sowie im Wellnessbereich
18.00–19.15 Uhr **Yoga**
19.30 Uhr Nachtessen

SONNTAG, 21. SEPTEMBER 2025

- 07.30–09.30 Uhr **Yoga Nidra «deine Perle der Tiefenentspannung»**
09.45–10.45 Uhr Frühstück im Restaurant «The Boat»
11.00–12.30 Uhr **Leichte Wanderung, ergänzt mit Outdoor Yoga**
13.00 Uhr Zimmerabgabe und Feedback

WARUM GSTAAD PERFEKT FÜR YOGA UND WANDERN IST

YOGA IM SPORTZENTRUM GSTAAD

Zwei lichtdurchflutete Groupfitnessräume bieten dir Raum für Bewegung, Stille und Ausblick. Komm bei dir an – in Verbindung mit dir selbst und neuen Horizonten. In der Gruppe üben, gemeinsam wachsen, und trotzdem genug Platz für deinen Rückzug.

WANDERN IN GSTAAD

Ob Moorlandschaften, Schluchten oder Berggipfel: Auf über 300 Kilometern signalisierten Wegen erlebst du die Vielfalt der Region. Zahlreiche Routen führen vorbei an stillen Tälern, durch dichte Wälder oder zu gemütlichen Hütten.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Sie variieren zwischen leichten Spaziergängen und längeren Touren (1.5, 4.5 und 6.5 Stunden inkl. Pausen). Immer mit dabei: Zeit zum Durchatmen, ob auf dem Gipfel oder danach im Wellnessbereich.

ALLES PAUSCHAL DABEI

Im Pauschalpreis inbegriffen sind tägliches Yoga, geführte Wanderungen, Halbpension im hauseigenen Restaurant THE BOAT, Gstaad Card (gratis ÖV), Eintritt ins Hallenbad und den Wellnessbereich, Kurtaxen inklusive.

WELLNESS UND ERHOLUNG

Finnensauna, Soft-Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Erlebnisduschen und zwei Ruheräume – Silence für die Stille, Kommunikation für leisen Austausch. Abkühlung findest du im Kaltwasserbecken oder Kneipp- und Fusswärmebecken.



DEINE BEGLEITERINNEN AUF DEM WEG

IN DEN WANDERSCHUHEN: BEATRICE BRAND

Entdecke die Schönheit des Saanenlands mit einer erfahrenen Wanderbegleiterin, die hier aufgewachsen ist. Beatrice kennt die atemberaubenden Wanderwege und malerischen Landschaften aus dem Effeff. Lass dich von ihr auf unvergessliche Wanderungen führen und erlebe die einzigartige Natur dieser Region hautnah – von leichten Spaziergängen bis hin zu mittelschweren Touren.



AUF DER MATTE: STEPHANIE ISELI

Erlebe Yoga mit einer erfahrenen Lehrerin, die ihre Leidenschaft für Bewegung und Achtsamkeit seit vielen Jahren weitergibt. Stephanie ist hauptberuflich Primarlehrerin in Saanen und unterrichtet Yoga im NMoves in Schönried sowie im Sportzentrum Gstaad. Mit sanftem und zugleich kräftigendem Yoga führt sie dich durch achtsame Atem- und Bewegungssequenzen. Ihre stillen Meditationsmomente helfen dir dabei, zu dir selbst zurückzufinden – klar, lebendig und verbunden.



DEINE ÜBERNACHTUNG IN DER SPORT LODGE



Du wählst, ob du im gemütlichen Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer oder in einer Wohnung übernachten möchtest. Die kleinen Wohnungen bieten dir nebst einem Doppelzimmer und dem Badezimmer eine kleine Küche im Wohnraum. Das Team vom Restaurant THE BOAT verwöhnt dich vormittags mit einem Frühstück und am Abend mit einem vegetarischen 2-Gang Menü. Für die Anreise am Vortag bieten wir eine Option mit drei Übernachtungen.

Sichere dir deinen Platz:
info@sportzentrum-gstaad.ch

BUCHUNG UND PREISE (pauschal inkl. Yoga, Wandern und Halbpension)

	2 Nächte	3 Nächte
Doppelzimmer	710.00	770.00
Doppelzimmer zur Alleinbenützung	740.00	810.00
Wohnung zur Alleinbenützung	785.00	875.00
Wohnung zur Doppelbenützung	745.00	785.00
ohne Übernachtung	654.00	

Annulationsbedingungen:

2 Wochen vor Kursbeginn: 50 Prozent Rückerstattung, Bearbeitungsgebühr CHF 50.-

Unter 2 Wochen keine Rückerstattung



A close-up, low-angle shot of a person's hands in a prayer position (Anjali Mudra) against a bright, cloudy sky. The sun is visible through the hands, creating a strong lens flare effect. The person's face is partially visible on the right side of the frame, looking upwards.

DAS SIND DEINE YOGA-WELTEN

Die Atmung (Pranayama) spielt bei Stephanie's Yoga-Unterricht eine zentrale Rolle. Ihre Stunden sind geprägt sowohl vom achtsamen Umgang mit sich selbst wie auch vom respektvollen Miteinander.

JIVAMUKTI YOGA

Dynamische Sequenzen verbinden Bewegung, Atem und Musik zu einem kraftvollen Erlebnis. Diese körperlich fordernde Praxis stärkt dich von innen heraus und bringt dich in einen meditativen Fluss.

HERZYOGA

Sanfte Bewegungen öffnen den Herzraum und fördern die emotionale Klarheit. Mit achtsamen Sequenzen findest du zurück zu deiner inneren Mitte und zu mehr Selbstmitgefühl.

YINYOGA

Ruhige, gehaltene Positionen entspannen das Bindegewebe und beruhigen den Geist. Diese passive Praxis schenkt dir tiefe Entspannung und hilft beim Loslassen von Anspannungen.

YOGA NIDRA

Diese stille Praxis führt dich in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Die geführte Tiefenentspannung regeneriert Körper und Geist und bringt dich in Kontakt mit deiner inneren Ruhe.

MEDITATION

Stille Momente der Achtsamkeit helfen dir, den Geist zu beruhigen und im Hier und Jetzt anzukommen. Einfache Techniken führen dich zu mehr Gelassenheit und innerer Klarheit.



ICH BIN DABEI UND MELDE MICH AN.

DEIN RETREAT

Freitag, 19. – Sonntag, 21. September 2025

Anmeldung bis 12.09.2025

- ☐ 2 Nächte (Anreise am Freitag)
- ☐ 3 Nächte (Anreise am Donnerstag)
- ☐ Doppelzimmer
- ☐ Doppelzimmer zur Alleinbenützung
- ☐ Wohnung zur Alleinbenützung
- ☐ Wohnung zur Doppelbenützung
- ☐ ohne Übernachtung

Name Vorname

Adresse

Email Telefon

Geburtsdatum

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | 3780 Gstaad

T 033 748 80 90

sportzentrum-gstaad.ch



Infos und Online-Anmeldung

