

Yoga, Qigong und Wandern im Scharnachtal (Berner Oberland)

Dein Daheim ist für vier Tage das Gästehaus «Bergengel». Hoch über Reichenbach im Kandertal öffnet sich ein traumhafter Blick! Vom Kiental über Adelboden bis hin zum Niesen. Auf der sonnigen Terrasse darfst du diese Weite mit allen Sinnen geniessen. Ein Platz zum Durchatmen und Auftanken.

Der lichtdurchflutete Yogaraum, umgeben von grossen Fenstern, schenkt dir immer wieder neue Ausblicke in die beeindruckende Bergwelt.

Mit viel Herzblut haben Sonja & Nick den Bergengel zu einem Haus voller Wärme und Leichtigkeit gestaltet. Ihr liebevolles Wirken ist überall spürbar und schenkt diesem Ort eine einzigartige Magie.

Der Bergengel bietet 10 behagliche Zimmer, jedes mit eigenem Lavabo. Dusche und WC befinden sich auf der Etage.

👉 Mehr Informationen findest du unter: bergengel.ch



Preise

Einzelzimmer **CHF 720.00**

Doppelzimmer **CHF 630.00** p.P.

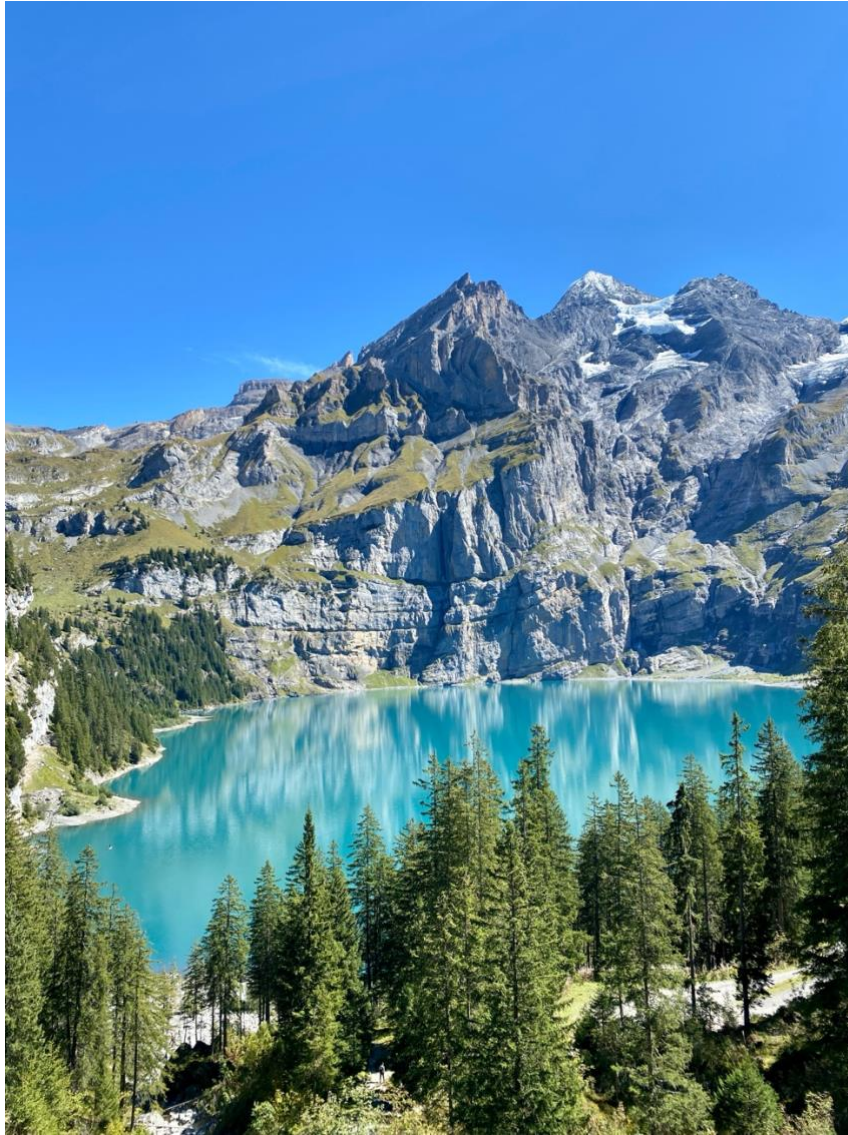


Im Preis inbegriffen

- Bewegungsprogramm und Wissen aus TCM (traditionelle chinesische Medizin)
- Handout mit Akkupresurpunkten für deine Selbstbehandlung
- Geführte Wanderung, Rückfahrt mit dem Postauto auf Europas steilster Postautostrasse.
- 3 Übernachtungen im EZ oder DZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Kaffee oder Tee am frühen Morgen
- Pausen mit Kaffee oder Tee, Früchteschale und Snacks
- 3 vegetarische Abendessen
- Tafelwasser zu den Mahlzeiten (weitere Konsumationen sind nicht inkludiert)
- kostenloses W-LAN
- kostenloser Parkplatz (beschränkte Anzahl vorhanden, bildet bitte Fahrgemeinschaften)



Bitte teile mir, spezielle Ernährungswünsche* spätestens eine Woche vor Anreise mit. (Zuschlag - spezielle Ernährung CHF 10.00/Tag) glutenfrei, Laktoseintoleranz, Hystamin, vegan, etc.



Oeschinensee (25 Autominuten vom Bergengel entfernt)

Dein Wohlfühlprogramm

- Willkommenskreis zum Ankommen und Einstimmen.
- Verschiedene Bewegungseinheiten: Soft-Yoga, Qigong, Yin-Yoga etc.
- Mini-Shiatsu-Behandlungen als wohltuende Schlusssentspannung im Yoga.
- Meditationen und Körperübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Einführung in die TCM und Akkupressurpunkte.
- Handout mit Akkupressurpunkten.
- Freie Zeit, um das schöne Kandertal zu erkunden.
- Eine geführte Wanderung zur Griesalp
- Gemeinschaft, Freude und ein Gefühl von Zugehörigkeit.

Programm (kleine Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 27. August 2026

Ab 16:30 Individuelle Anreise und Check-In im Bergengel

18:00 - 18:45 Willkommenskreis

19:00 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 Zeit für Dich


21:15 - 22:00 Yin Yoga für einen guten Schlaf

Freitag, 28. August 2026

07:30 - 08:00 Wake up mit Tee & Kaffee

08:00 - 08:45 Wake-up mit Qigong

09:00 - 10:00 Brunch

10:00 -18:30 Freier Tag für Entdeckungsreisen. Tipp: Blausee & Oeschinensee 

18:30 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 Zeit für dich, Gespräch, lesen, sein

21:15 - 22:00 Yin Yoga für einen guten Schlaf

Samstag, 29. August 2026

07:30 - 08:00 Wake up mit Tee & Kaffee

08:00 – 09:00 Softyoga und Meditation

09:00 - 10:00 Brunch

10:30 -11:30 QIKOYO (Qigong – Embodiment - Yoga)

12:30 - 17:00 geführte Wanderung zur Griesalp, Rückfahrt mit dem Postauto

18:30 - 20:00 gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 freier Abend: Zeit für dich, Gespräche, lesen, sein

Sonntag, 30. August 2026

07:30 - 08:00 Wake up mit Tee & Kaffee

08:00 - 08:30 Warmup Körperübungen

08:30 - 09:30 Elements (Eine Reise durch die Jahreszeiten und die Elemente)

09:30 -10:45 Brunch

10:45 -11:45 Zimmer räumen und check-out

11:45 -12:30 Abschlusskreis

Ab ca 13:00 individuelle Heimreise