
Giessbach
YOGA-Retreat

EINE ACHTSAME AUSZEIT IM NATURWALDRESERVAT GIESSBACH

mit Julia Thoma

Mittwoch 13. - Sonntag 17. Oktober 2027

Fünf Tage eintauchen · entschleunigen · Natur erleben

Wir freuen uns Sie erneut zu einer besonderen Auszeit ins Grandhotel Giessbach einladen zu dürfen. Erleben Sie tiefe Entspannung und neue Lebenskraft bei unserem YOGA-Retreat im Giessbach. Umgeben von der kraftvollen Natur des Berner Oberlands, mit Blick auf den Brienzersee und begleitet vom sanften Rauschen der majestätischen Giessbach-Wasserfälle, entsteht ein Ort, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Vom Mittwoch, 13.10.2027, bis Sonntag, 17.10.2027, schenken wir Ihnen Raum zum Innehalten, Loslassen und Auftanken – eine wohltuende Auszeit in einer der schönsten Landschaften der Schweiz.



JULIA THOMA

Die Yogakurse basieren auf Julias langjährigem Wissen und ihrer Erfahrung als Yogalehrerin (über 20 Jahre), Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin (über 30 Jahre). Die Inhalte werden mit Themen und Schwerpunkten aus der Yogawelt, der Jahreszeit und den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer fein konzipiert und abgestimmt.

Mittwoch, 13. Oktober 2027

Ab 16.00Uhr	**Anreise**, Check-in ab 16.00 Uhr und ein herzliches Willkommen im Grandhotel Giessbach.
17.30-18.45 Uhr	Nach Ihrer Ankunft laden wir Sie um 17.30 Uhr zu einer faszinierenden **Führung** durch das geschichtsträchtige Haus ein. Bei einem anschliessenden **Aperitif** haben Sie die Gelegenheit, die anderen Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre kennenzulernen und Sie können sich auf die kommenden Tage einstimmen.
Ca. 18.45 Uhr	Ein gemeinsames **Abendessen** bildet den stimmungsvollen Abschluss Ihres Ankunftstages.

Ein ruhiger Auftakt, um anzukommen, sich kennenzulernen und den Alltag langsam hinter sich zu lassen.



Donnerstag, 14. Oktober 2027

7.45-9.15 Uhr	Starten Sie Ihren Tag mit einer belebenden **Morgen Yoga-Session** im historischen Kurhaussaal und bringen Sie Körper und Geist in Einklang.
9.15-10.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
11.30-13.00 Uhr	Wir laden Sie zu einer **Herbstwanderung** durch den Naturpark Giessbach ein. Entdecken Sie den herbstlichen Wald und das geschützte Naturwaldreservat, begleitet von **Parkranger Thomas Herren.**
13.00-16.00 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung** Den Nachmittag gestalten Sie nach Belieben: zur Ruhe kommen in der Natur, eine meditative Auszeit oder ein Ausflug mit dem inkludierten Giessbach Nostalgie-Pass zu regionalen Ausflugszielen wie z.B. eine entspannte Schiffsfahrt auf dem Brienzersee.
16.00-17.30 Uhr	Eine weitere **Yoga-Einheit** im Kursaal bringt Sie zurück zu Ihrer innerer Balance.
18.30-20.30 Uhr	Gemeinsames **Abendessen**
20.30-21.30 Uhr	Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, auf einen gemütlichen Ausklang des Tages bei einem Umtrunk am **Lagerfeuer** – inklusive unserer Giessbach Kehrli-Milch.

Freitag, 15. Oktober 2027

7.45-9.15 Uhr	Gestartet wird wieder mit einer Morgen **Yoga-Session**
9.15-10.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
10.30-14.30 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung**
14.30-16.00 Uhr	Gemütliches Beisammensein bei **Kaffee und Kuchen** - geniessen Sie Ihren Nachmittag in unseren historischen Räumlichkeiten.
16.00-17.30 Uhr	Eine weitere **Yoga-Einheit** mit Julia Thoma im Kursaal
18.30-20.30 Uhr	Gemeinsames **Abendessen**
Anschliessend	Freiwilliges **Kaltbaden** - Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, im hauseigenen Naturpool kalt zu baden. Dieser steht Ihnen den ganzen Tag zur Verfügung.

Samstag, 16. Oktober 2027

7.45-9.15 Uhr	Starten Sie Ihren Tag wieder mit einer aktivierenden **Morgen Yoga-Session**
9.15-10.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
10.30-17.00 Uhr	**Zeit zur freien Verfügung** - nutzen Sie diese z.B. für einen ausführlichen Waldspaziergang im Naturwald-revat Giessbach und bestaunen Sie die leuchtenden Herbstfarben im Wald.
17.00-18.30 Uhr	Als besonderen Retreat-Abchluss findet eine **Kerzenmeditation** mit Julia Thoma statt. Hier können Sie sich noch einmal im wunderschönen Kurhaussaal entfalten.
18.30-20.30 Uhr	Gemeinsames **Abendessen**
Anschliessend	Freiwilliges **Kaltbaden** - Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit, im hauseigenen Naturpool kalt zu baden. Dieser steht Ihnen denganzen Tag zur Verfügung.



Sonntag, 17. Oktober 2027

7.30-10.30 Uhr	**Frühstück** im Saal Belle Epoque
9.00-11.00 Uhr	**Check-out** bis 11.00 Uhr

Bei einem gemütlichen Frühstück lassen Sie das Retreat ausklingen, blicken auf die vergangenen Tage zurück und nehmen die gewonnene Ruhe, neue Energie und inspirierende Impulse mit in Ihren Alltag.

HINWEISE

- Das Retreat findet auf Deutsch statt.
- Für die Herbstwanderung ist wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk wichtig.
- Mahlzeiten können gemeinsam eingenommen werden.
- Maximal 20 Teilnehmer.
- Programmänderungen bleiben vorbehalten.



LEISTUNGSINHALTE

- **4 Übernachtungen** in der von Ihnen gebuchten Zimmerkategorie im historischen Grandhotel Giessbach, umgeben von der beeindruckenden Naturkulisse des Giessbachwaldes.
- **Tägliches Giessbach Frühstücksbuffet** ab 7.30 Uhr mit einer reichhaltigen Auswahl an regionalen Spezialitäten, um gestärkt in den Tag zu starten.
- **Tägliches 4-Gang Giessbach Dîner inkl. Mineral, Tee, Kaffee** bei dem Sie kulinarische Köstlichkeiten geniessen können.
- Donnerstag-Samstag: **Tägliche Yoga-Sessions** am Morgen und Nachmittag mit Julia Thoma.
- **Herbstwanderung mit Parkranger Thomas Herren.**
- **Kaffee- und Kuchen** am Freitag Nachmittag.
- Kleine **Überraschung auf dem Zimmer** bei Ihrer Ankunft.
- **Willkommensgetränk** zum gemeinsamen Ankommen.
- Giessbach **Nostalgie-Pass** für kostenlose Ausflüge in der Region**.**



PREIS & BUCHUNG

Einzelnutzung

CHF 1329.00 pro Person im Klassik Doppelzimmer mit Brienzerseeblick

CHF 1469.00 pro Person im Deluxe Doppelzimmer mit Wasserfallblick

CHF 1849.00 pro Person im Deluxe Doppelzimmer mit Brienzerseeblick

Doppelnutzung

CHF 1099.00 pro Person im Deluxe Doppelzimmer mit Wasserfallblick

CHF 1289.00 pro Person im Deluxe Doppelzimmer mit Brienzerseeblick

Buchen Sie noch heute Ihr YOGA-Retreat und freuen Sie sich auf unvergessliche Tage mit Erholung und spannendem Wissen. Für Reservationen kontaktieren Sie bitte reservation@giessbach.ch oder telefonisch unter +41 (0)33 952 25 25.

GIESSBACH NOSTALGIE-PASS

- **BLS Schifffahrt auf dem Brienzersee**: Ganztags freie Fahrt auf dem Brienzersee (2. Klasse). 26.03.2027 bis 5.12.2027 tägliche Fahrt zum Giessbach.

- **Brienz Rothorn Bahn**: Ganztags freie Fahrt. Platzreservationen sind dringend empfohlen und verfügbar gegen Aufpreis online unter www.brienz-rothorn-bahn.ch. 8.05. bis 4.06.2027: Fahrten bis zur Mittelstation Planalp und 5.06. bis 24.10.2027: Fahrten bis zum Brienzer Rothorn.

- **Freilichmuseum Ballenberg:** Ganztags freier Eintritt ins Freilichtmuseum. Öffnungszeiten: 15.04. bis 7.11.2027. Täglich geöffnet von 10.00 bis 17.00 Uhr.

- **Giessbach Standseilbahn:** Ganztags freie Fahrt. Vom 26.03. bis 1.10.2027 täglich und vom 11.10.-05.12.2027 Mittwoch-Sonntag.

- **Schule der Holzbildhauerei:** Kostenfreie 20minütige Führung (Voranmeldung erforderlich) & Zutritt zur Holzbildhauerei in Brienz. Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 08.00 - 11.30 Uhr & 14.00 - 17.00 Uhr und Freitag 08.00 - 11.30 Uhr & 14.00 - 15.00 Uhr. An Feiertagen und während den Schulferien bleibt die Ausstellung geschlossen.



Grandhotel Giessbach
BRIENZ

Tradition & Geschichte seit 1875

CH-3855 Brienz | Tel: +41 33 952 25 25 I grandhotel@giessbach.ch I www.giessbach.ch