



# YOGA RETREAT

**Samstag, 3. bis Sonntag, 4. Mai 2025:  
Dein Wochenende für innere Balance**

[gruyereshotels.ch](https://gruyereshotels.ch)



**HÔTEL  
DE GRUYÈRES**

# Das Programm

## Samstag – Erwachen und Selbstverbindung

- Empfang & Einstimmung (9.30 - 10.00):  
Vorstellung des Weekends und Zeit zum Ankommen.
- Meditation & Pranayama (10.00 - 10.30):  
Atemtechniken zur Beruhigung des Geistes.
- Hatha Yoga (10.30 - 11.30):  
Sanftes Erwecken von Körper und Energien.
- Gesunder Brunch (12.00 - 13.30):  
Nährende und ausgewogene Mahlzeit.
- Workshop «Bewusste Bewegung» mit Sabrina Postiguillo (13.30 - 15.00):  
Erforschung des Körpers und fließender Bewegungen.
- Meditative Wanderung (15.00 - 17.00):  
Achtsame Naturverbindung.
- Gemeinsames Nachtessen (19.00 - 21.00):  
Austausch und Gespräche bei einem gemütlichen Essen.

## Sonntag – Balance und Erneuerung

- Sonnengruss & Bewegungsmeditation (9.30 - 10.00)
- Vinyasa Yoga (10.00 - 11.00):  
Dynamische Einheit zur Energieaktivierung.
- Vitalisierender Brunch (12.00 - 13.30):  
Gesunde und entzündungshemmende Küche.
- Workshop «Bach-Blüten & Astrologie» mit Alicia Etter (13.30 - 15.00):  
Entdeckung der Blütenessenzen nach deinem Sternzeichen.
- Restorative Yoga (15.00 - 16.30):  
Tiefenentspannung und Integration.
- Abschlussrunde (16.30):  
Austausch und Dankbarkeit vor der Abreise.

# Entzündungshemmende Ernährung: Den Körper anders nähren

Während diesem Retreat wird besonderer Wert auf eine Ernährung gelegt, die Wohlbefinden und Vitalität fördert.

## Warum eine entzündungshemmende Ernährung?

Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf äussere Belastungen (Stress, unausgewogene Ernährung, Umweltbelastungen). Wenn sie chronisch werden, können sie zu Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen und vorzeitiger Zellalterung führen. Eine angepasste Ernährung kann diese Entzündungen reduzieren und viele Gesundheitsaspekte verbessern:

- Bessere Verdauung und Nährstoffaufnahme
- Mehr Energie und bessere Konzentration
- Unterstützung des Immunsystems und der Hormonregulation
- Vorbeugung bestimmter chronischer Erkrankungen (Arthrose, Verdauungsstörungen, Stoffwechselprobleme)

## Die Grundprinzipien

Ziel ist es, dem Körper Lebensmittel zuzuführen, die reich an essentiellen Nährstoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten sind, während entzündungsfördernde Lebensmittel reduziert werden.

Zu bevorzugen:

- Grünes und buntes Gemüse (reich an Nahrungsfasern, Vitaminen und Antioxidantien)
- Rote Früchte, Zitrusfrüchte und Beeren (Vitamin C und Flavonoide)
- Pflanzliche Proteine (Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Tofu) und fettreiche Fische (Lachs, Sardinen, Makrele)
- Hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Raps-, Lein-, Baumnussöl)
- Entzündungshemmende Gewürze (Kurkuma, Ingwer, Zimt)
- Kerne und Nüsse (Mandeln, Baumnüsse, Chia- und Leinsamen)
- Fermentierte Lebensmittel (Kefir, Miso, Sauerkraut) für eine gesunde Darmflora

Zu reduzieren:

- Raffinierte Zucker und verarbeitete Produkte
- Weissmehl und übermässig glutenhaltige Produkte
- Industrielle Milchprodukte und rotes Fleisch
- Raffinierte Öle und zusatzstoffreiche Fertiggerichte
- Übermässiger Alkohol- und Kaffeeconsum

Die entzündungshemmende Ernährung basiert nicht auf strengen Einschränkungen, sondern auf Ausgewogenheit. Es geht darum, auf seinen Körper zu hören und natürliche, frische und nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen.

# Bach-Blüten: Natürliche emotionale Balance

## Was sind Bach-Blüten?

Bach-Blüten sind Blütenessenzen, die in den 1930er Jahren von Dr. Edward Bach entwickelt wurden. Er identifizierte 38 Blüten, die jeweils einem spezifischen emotionalen Zustand entsprechen. Diese Essenzen helfen dabei, Emotionen zu harmonisieren und innere Ungleichgewichte besser zu bewältigen.

Im Gegensatz zu ätherischen Ölen haben sie weder Geruch noch biochemische Eigenschaften. Sie wirken vielmehr als subtile Unterstützung zur Ausbalancierung von Geist und Emotionen. Sie werden eingesetzt, um Stress zu bewältigen, das Selbstvertrauen zu stärken, Ängste zu lindern oder die Entscheidungsfindung zu erleichtern.

## Bach-Blüten und Astrologie: Eine natürliche Synergie

Jeder Mensch besitzt eine andere emotionale Sensibilität, beeinflusst durch seine Persönlichkeit und Erfahrungen. In diesem Workshop erforschen wir die Verbindung zwischen Bach-Blüten und Astrologie.

Ziel ist es, herauszufinden, welche Blüten dir dabei helfen können, deine Emotionen besser zu leben und deine Energie auszurichten. Du erhältst eine personalisierte Mischung zur Unterstützung deines persönlichen Weges.

# EIN WEEKEND FÜR DICH, IN HARMONIE MIT KÖRPER UND GEIST

Dieses Retreat ist eine Einladung zum Innehalten, Atmen und zur Selbstfürsorge. Durch Yoga, Ernährung, Natur und Blütenessenzen entdeckst du einfache und kraftvolle Werkzeuge zur Förderung deines täglichen Wohlbefindens.