

# Yoga und Feldenkrais Wochenende am Bodensee



**Freitag, 21. - Sonntag, 23. November 2025**  
**See und Park Hotel Feldbach, Steckborn**

An diesem Wochenende widmen wir uns ganz der Yoga Praxis kombiniert mit ausgewählten Feldenkrais Lektionen. Bewegungsqualität und Atmung stehen im Mittelpunkt des Wochenendes. Wir werden uns dieser Qualitäten bewusst, finden Ruhe und Entspannung. Ein ideales Wochenende um sich auf die Festtage und den Jahreswechsel vorzubereiten.

**Kursbeginn:** Freitag, 21. November 2025 um 16 Uhr

**Kursende:** Sonntag, 23. November 2025 um 11 Uhr

**Kurskosten:** CHF 270.00

**Kosten der Unterkunft:**

inkl. Frühstück und Abendessen (3-Gang vegetarisch)  
pro Person/ pro Nacht:

Doppelzimmer Single Use: CHF 190.00

Doppelzimmer: CHF 150.00

Kaffee- und Teestation zur freien Verfügung

**Was Dich erwartet**

Insgesamt ca. 12 Stunden Workshop im 96 qm grossen wunderschönen Feldbachsaal mit schönem Holzboden und Blick auf den See.

07.30 Uhr Morgenprogramm vor dem Frühstück

09.00 Uhr reichhaltiges Frühstück

16 Uhr Nachmittagsprogramm

18.30 gemeinsames Abendessen

20.30 Tagesausklang - Entspannung

Dazwischen freie Zeit zum Spazieren gehen oder ausruhen.  
Gemeinsames Abendessen im schönen Restaurant des Hotels.

**Anmeldung bis:** 20. September 2025 per Email:

[ina.berghoff@bewegungs-raum.ch](mailto:ina.berghoff@bewegungs-raum.ch)

Minimal 12 Teilnehmer - Maximal 18 Teilnehmer