

17. – 21. Juli 2022, Schloss Glarisegg

# Diving Deep Retreat

Yoga & 5 Rhythm Dance

*Vier Tage voller Yoga und Tanz, Bewegung und Stille,  
Wildheit und Langsamkeit, Freude zusammen und Einkehr in Dir*

mit Cristina Peña, Bettina Keller Schörnig & Michael Schörnig

Die **tägliche Yogapraxis** für alle Levels, angeleitet von Bettina, stärkt den Körper und verleiht Stabilität, macht ihn geschmeidig und schärft unser Bewusstsein. Yoga öffnet uns für die Tanz-Sequenzen auf wunderbare Art und Weise.

Die **5 Rhythmen-Tanzpraxis**, gestaltet von Cristina, ist eine wundersame "Recycling Experience". Es handelt sich um eine musikalische Reise durch 5 verschiedenen Rhythmen, die den Körper ins Schwingen bringen: fließend, staccato, Chaos, lyrisch und Stille. In diesem Retreat wird Dein Körper mit jeder Session beweglicher, sowie Deine Erfahrung vertieft und verankert.

**Vorsicht: Eine grosse Lebendigkeit, Leichtigkeit und Freude kann sich breit machen!**

**"Diving deep"** in die Fülle in uns – darum geht es.

**Für wen?**

**Ein Retreat für Menschen.** Egal ob jung, alt, beweglich oder mit irgendwelchen Einschränkungen, Hauptsache, Du möchtest mit uns zusammen an diesem wunderbaren Ort das Leben und den Sommer feiern.

**Wir freuen uns, Dich im Schloss Glarisegg willkommen zu heissen!**



## Programm

**Individuelle Anreise** am Sonntagnachmittag, Baden am schlosseigenen Strand möglich.

**Retreat-Start:** Sonntag, 17. Juli 2022, mit dem Nachtessen um 18:30 Uhr

**Retreat-Ende:** Donnerstag, 21. Juli 2022, mit dem Mittagessen um 13:00 Uhr  
individuelle Abreise

Unser **Retreat-Programm** ist so zusammengestellt, dass alle mitmachen können, ob mit oder ohne Yoga- / Tanz-Erfahrung. Wir praktizieren zweimal pro Tag Yoga und tanzen am Vormittag und am Abend. In der Zeit zwischendurch bleibt genügend Raum zum Relaxen am See, Schwimmen, Laufen im Wald oder Velofahren. Das leckere, vegetarische Buffet unterstützt unser leibliches Wohl und bei guter Witterung ist das Essen im Schlossgarten eine schöne Erfahrung.

---

## Kurskosten

**early bird** CHF 427, zahlbar bis 30. April 2022  
**regulär** CHF 477, nach 30. April 2022

Für ermässigte Kursgebühr bitte E-Mail mit Begründung an: [booking@soma-institut.ch](mailto:booking@soma-institut.ch)

## Anmeldung und Detailinfos

E-Mail an [booking@soma-institut.ch](mailto:booking@soma-institut.ch)

Darauf erhältst Du eine Bestätigung Deiner Anmeldung mit weiteren Infos per E-Mail.

## Zimmer- oder Zeltplatzbuchung

Das Schloss Glarisegg, Steckborn TG bietet verschiedene Zimmerkategorien und Zeltplätze inkl. bio-vegetarischer Vollpension.

Reservierung bitte individuell vornehmen.



## Team

**Bettina Keller Schörnig**, Yogalehrerin seit 2007, sowie Yogatherapeutin und Coach, hat mit ihrem Mann **Michael Schörnig** das **SOMA Institut** gegründet und über die Jahre viele Retreats in der Schweiz und im Mittelmeerraum geleitet. Michael als passionierter Tänzer, Yogalehrer und Holistic Personal Trainer unterstützt im Team mit seiner Erfahrung.  
[soma-institut.ch](http://soma-institut.ch)

**Cristina Peña** ist seit 1992 eine leidenschaftliche 5 Rhythmen-Tänzerin und seit 2005 von Gabrielle Roth als autorisierte 5 Rhythmen-Lehrerin unterwegs. Sie unterrichtet diese als Freischaffende in der Schweiz und es gelingt ihr regelmässig, sowohl Anfänger wie auch erfahrene Tänzer abzuholen und mit ihnen tief in die Wellen einzutauchen.

«Das Theater das jeder von uns auf der Weltbühne darstellt, kann frei als Tanz im Tanzraum bewegt werden. Die Leidenschaft, die jeder von uns darin entwickeln kann, ist die Liebe – zu sich, zum anderen und zu der Gemeinschaft.»

[penadance.ch](http://penadance.ch)

