

Heidi Aemisegger &  
Michelle A. Gysin

# Yoga & Coaching Retreat

"Die Natur eilt nicht und  
dennoch wird alles erreicht." - Lao Tzu

30. Dez. 23 - 3. Jan. 24  
Hotel Balance  
Wallis

In der Stille der Natur bieten wir dir die Gelegenheit, Altes hinter dir zu lassen und Raum für Reflexion und inneres Aufräumen zu finden, um gut vorbereitet ins neue Jahr zu starten. Ein Rückzugsort, um innezuhalten und in Einklang mit deinem wahren Ich zu kommen. So erschließen sich neue Wege. Vertraue dem natürlichen Lauf der Dinge. Und trete mit neuer Klarheit, Fokus und Bestimmung ins kommende Jahr.

## PROGRAMM

### Ankunftstag - Samstag, 30. Dez. 23

15.00 Check-in  
17.00 Meeting, Restoratives Yoga  
18.45 Abendessen

### Sonntag bis Dienstag

08.00-09.00 Meditation & Pranayama  
09.00-10.00 Frühstück  
10.30 Yoga, guided or Mysore style  
12.45 Mittagessen - Freizeit  
17.00-18.30 Restoratives Yoga oder Gruppen-Coaching-Sitzung  
18.45 Abendessen

### Abreisetag - Mittwoch, 03. Jan. 24

08.00-09.45 Meditation, Pranayama & Asana  
10.00 Check-Out  
10.30-11.30 Brunch

## PREISE

Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 1'390
Einzelzimmer Dusche/WC auf Etage	CHF 1'290
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 1'290
Doppelzimmer Dusche/WC auf Etage	CHF 1'190

(Preise pro Person)

**Inklusive:** 4 Übernachtungen, 3 bio-veggie Mahlzeiten/Tag, Kaffee, Tee, Sauna, Silvestermenü mit Bio-Champagner, Pranayama, Meditation & Yoga und 2 Gruppencoaching-Sitzungen mit Michelle.

**Nicht inklusive:** Anreise zum Hotel

**Zusätzlich buchbar:** Einzelcoachings mit Michelle

## HEIDI AEMISEGGER

Mit jahrelanger Hingabe an Yoga und die alten Schriften leitet Heidi Menschen als spirituelle Meisterin und intuitive Heilerin. Es ist ihre Berufung, Vertrauen, Hoffnung und Mut zu schenken und Menschen dabei zu helfen, ihr volles Potential zu entfalten und sich mit ihrem inneren Licht zu verbinden.



heidiaemisegger.com

## MICHELLE A. GYSIN

Nach vielen Jahren in internationalen Projekten und Führungspositionen, unterstützt Michelle heutzutage Menschen darin, in ihre ureigene Kraft zu kommen. Sie ist Resilienz- und Transformationscoach und als Consultant im Non-Profit Sektor tätig. Ihr Slogan ist: VOM KERN IN DEINE FÜLLE



atmanya.com

## ORT

Im idyllischen Wallis kombiniert das Hotel Balance heimelige Atmosphäre mit atemberaubender Natur – der ideale Ort für ein tiefgreifendes Erlebnis.

**Hotel Balance**  
hotel-balance.ch

## INFO & ANMELDUNG

heidiaemisegger.com | info@heidiaemisegger.com

