



**SCHADAU**

Meditations- und  
Yoga-Pfad

# ZURÜCK INS JETZT.



## ZURÜCK INS JETZT NEHMEN WIR WÖRTLICH.

Ankommen, durchatmen und den Park bewusst wahrnehmen.

In Zusammenarbeit mit Rebecca Jenny hat das Schadau-Team für Sie einen Pfad durch den Park zusammengestellt, der den Moment feiert und Raum zum Sein lässt.

Geniessen Sie die eigens komponierte Musik von Roman Arthur Wiedemar und erleben Sie diesen Ort für und mit sich.

Schön, dass Sie uns begleiten.

Rebecca Jenny und Roger Lehmann mit dem Schloss Schadau-Team



Podcast und Infos



1

## ANKOMMEN



Simple Mountain Pose bei den Säulen, ausgerichtet auf den Niesen, Atemübung, um anzukommen. Einatmen, mitzählen, Ausatmen, das gezählte verdoppeln, 4:8 oder 5:10 usw.



Ablauf, mit vorbeugen, hochkommen, ankommen

2

## DER FLOW IM PAVILLON



Hier stellt die Erzählstimme die Verbindung zum Wasser her, und lädt ein, mit den Bewegungen zu fließen, deshalb hier ein kleiner Flow. Strecken des Rückens mit Hilfe des Geländers, dann der Flow.

Kleiner Flow



3

## SITZENDE POSITIONEN



Hier Begleitung des achtsamen Gehens entlang der Mauer, bis zu dem Abschnitt kurz vor dem Wald. Auswahl: Sitzen auf der hohen oder tiefen Mauer, ...

...oder einer Bank. Sitzende Posen, Vorbeugen und Drehsitz.



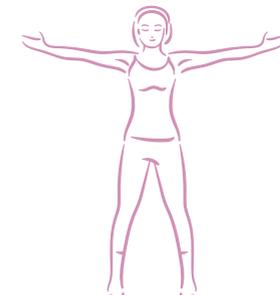
4

## IM WALD



Eintritt in den Wald, sich selber einen Weg suchen, auf den Trampelpfaden, Erzählstimme fordert dazu auf, sich ganz auf die Geräusche des Waldes zu konzentrieren,

Tiefes Atmen



5

## LIEGEND AUF DER GROSSEN WIESE

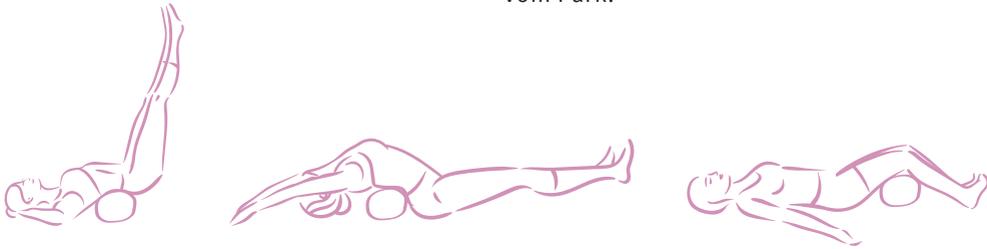
Um das Schloss, links auf die grosse Wiese, hier ein kleiner Ablauf liegend, auf Matte oder Gras.



6

## AUSSPANNEN UNTER DEM BAUM

Zum Ausspannen noch ein paar Posen mit Hilfe der Äste unter dem Baum beim Eingang vom Park.

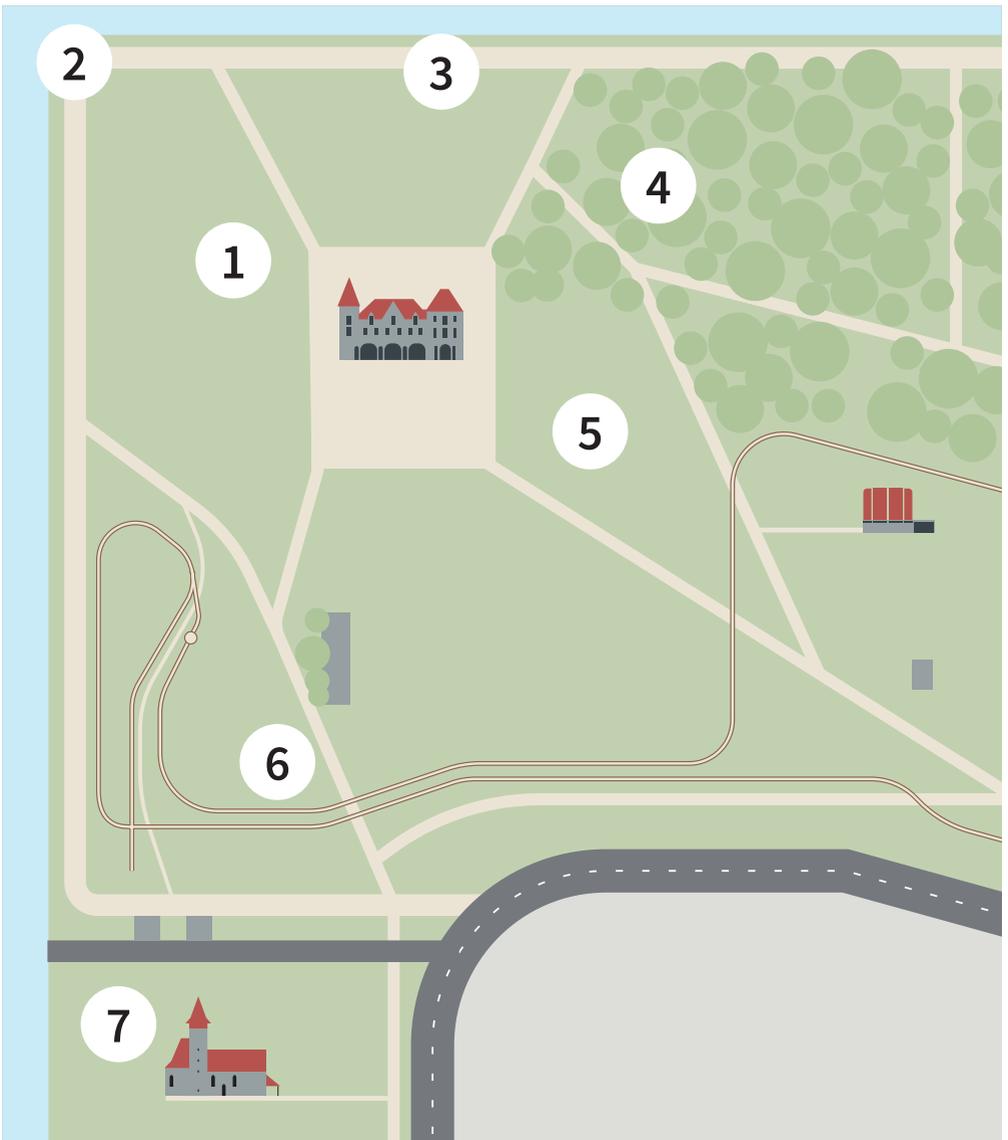


7

## AUSKLANG BEIM MAMMUTBAUM

Lass den Rundgang ausklingen an einem ganz besonderen Kraftplatz: Dem Mammutbaum hinter der Scherzligkirche.





SCHLOSS  
**SCHADAU**

HOTEL - RESTAURANT

Schloss Schadau  
Hotel - Restaurant  
Seestrasse 45  
CH - 3600 Thun

info@schloss-schadau.ch  
+41 33 222 25 00

www.schloss-schadau.ch

Partner:

rebeccajenny.ch

imtempel.ch

wiedemar.ch



ImTempel