

# Retreat in Kiental im Kientalerhof

27. - 29. September 2024

**Trilo Chi, Pilates, Rückentraining,  
Yoga und Bauch-Beine-Po  
mit Tina**



Tina Böck ist seit 16 Jahren zusammen mit Inge Gubler Geschäftsführerinnen in ihrem schönen Studio T- Power Move in Gretzenbach. Tina ist seit über 30 Jahren im Bewegungsbereich tätig und unterrichtet Trilo Chi, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Pilates, Ausdauer-Toning und arbeitet auch als selbständige Masseurin.

**Yoga Nidra Meditation  
mit Sabina**



Sabina Kasper-Koch, arbeitet seit 12 Jahren als selbständige dipl. Polarity – Therapeutin in Schönenwerd.  
(Körper- und Gesprächstherapie).  
Ergänzend dazu bietet sie seit 4 Jahren Yoga Nidra - Meditationen an, ab und zu begleitet mit Handpan.



...der schöne Bewegungsraum im Kientalerhof...



...Der Kientalerhof und das ChieneHuus befinden sich weit weg von allem, mitten in der Natur. Trotzdem ist man von Bern in rund einer Stunde im Kiental- ob mit öffentlichem Verkehr oder mit dem Auto. Anreise erfolgt via Thun – Spiez - Reichenbach im Kandertal. Die Parkplätze und die Bushaltestelle («Kiental Dorf») befinden sich direkt beim ChieneHuus. Wir freuen uns hier ein cooles abwechslungsreiches Retreat anzubieten...

...Die Kurse richten sich an Anfänger bis Fortgeschrittene...

...Loslassen, geniessen und Körper, Geist und Seele verbinden. In der schönen Natur inmitten der Berge, kann man die vielen Wanderwege erkunden im Naturteich abkühlen, an einem ruhigen Ort Meditieren oder einfach gemütlich chillen...

Je nach Wetter befinden wir uns draussen.

**...Mer fröie öis uf öich alli...**

### Ankunftstag Freitag 27.Sept. 2024

Individuelle Anreise, ab 14 Uhr Check-in  
10.30 -12.00 Uhr **Begrüssung+Trilo Chi** Tina  
12.30 Uhr **Mittagessen**  
14.00 Uhr **Check-in + «Zit für de»**  
17.00 – 18.00 Uhr **Bauch-Beine-Po** Tina  
18.30 Uhr **Abendessen**  
20.30 – 21.30 Uhr mit **Sabina Yoga Nidra**  
**Meditation / Handpan**

### Samstag 28.Sept. 2024

07.00 – 08.00 Uhr **Sonnengrüsse** Tina  
08.00 – 09.00 Uhr **Frühstück**  
11.00 – 12.00 Uhr **Rückentraining** Tina  
12.30 – 17.00 Uhr **Mittagessen + «Zit für de»**  
17.00 – 18.00 Uhr **Pilates** Tina  
18.30 Uhr **Abendessen**  
20.30 – 21.30 Uhr mit **Sabina Yoga Nidra**  
**Meditation / Handpan**

### Sonntag 29.Sept. 2024

08.00 – 09.30 Uhr **Frühstück + Check-Out**  
10.00 – 11.00 Uhr **Vinyasa Yoga** Tina  
11.00 – 12.00 Uhr mit **Sabina Yoga Nidra /**  
**Meditation / Handpan**  
12.00 – 12.30 Uhr **Kursende + Abschied**



**Anmeldung für`s Retreat max. 14 Personen:**  
Für Mitglieder über Sportsnow App und für  
Nichtmitglieder über unsere Homepage  
[www.t-powermove.ch](http://www.t-powermove.ch) mit Anmeldeformular.

**Anmeldeschluss bis 28. Juni 2024**

**Kurskosten CHF 280.-** (alle Stunden von Tina+Sabina)

Die Anmeldung wird durch die Zahlung der Kurskosten gültig, bei einer nachträglichen Abmeldung werden die entstehenden Kosten verrechnet.

**Bank:** Raiffeisenbank Däniken-Gretzenbach  
CH78 8080 8007 4371 7717 1

**Zimmerbuchung bitte online**

direkt bei Kientalerhof AG

[info@kientalerhof.ch](mailto:info@kientalerhof.ch)

(Tel. +41 (0) 33 676 26 76)

**Kientalerhof inkl. Vollpens. pro Pers.für 2 Nächte**

|                                    |     |       |
|------------------------------------|-----|-------|
| Doppelzimmer mit Dusche/WC         | CHF | 286.- |
| Doppelz. mit Etagendusche/WC       | CHF | 266.- |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC         | CHF | 356.- |
| Einzelbel. im Doppelz. mit Du + WC | CHF | 376.- |
| Dreibettzimmer mit Dusche/WC       | CHF | 266.- |

**ChieneHuus inkl.Vollpens. pro Pers.für 2 Nächte**

|                                    |     |       |
|------------------------------------|-----|-------|
| Doppelzimmer mit Dusche/WC         | CHF | 356.- |
| Einzelbel. Im Doppelz. mit Du + WC | CHF | 476.- |
| Kurtaxen pro Person / pro Tag      | CHF | 3.-   |

Die Teilnehmer erhalten die Abrechnung und Reservationsbestätigung von Kost und Logis direkt vom Kientalerhof.

Unterkunft und Verpflegung zahlen die Teilnehmer/innen spätestens während des Aufenthaltes am Kientalerhof. Akzeptiert werden alle gängigen Kreditkarten.

**Leistungen:**

Übernachtung in stilvoll, renovierten Zimmern im Kientalerhof oder im 2018 eröffnetes ChieneHuus. ChieneHuus ist ökologische, gesundheitsbewusste Bauweise aus Holz.

Unsere Verpflegung ist Vollpension, Vegetarisch (Vegan, Gluten oder Laktosefrei auf Anfrage möglich). Früchte, Tee und Wasser, stehen den ganzen Tag im Speisesaal kostenlos zur Verfügung. Beim Frühstück sind Kaffee und versch. Tees kostenlos. Andere Zwischenverpflegung von der SnackBar, sowie auch alkoholische Getränke, Kaffee und Tees vom Automaten sind separat zu bezahlen.

Sauna Fr-Sa 16.30 bis 22.30 Uhr offen für alle.  
Sauna und Dampfbad CHF 22.- pro Person.  
Rezeption 08.00-12.30 und 13.30-17.00 Uhr