

Strahlen & Wohlfühlen – deine Auszeit für Körper & Stil

Im Landhaus Ettenbühl, Bad Bellingen - Mittwoch, 5. November 2025 Mittag – Freitag, 7. November 2025 Nachmittag

Gönn dir diese besondere Auszeit!

Für mehr Strahlkraft, innere Ruhe und Lebensfreude!

In diesem einzigartigen Frauenretreat entdecken und entwickeln wir gemeinsam in der Gruppe unsere Farben und Stile.

Dabei verbinden wir diese äussere Entfaltung mit der heilsamen Wirkung bewusster Atmung, sanfter Bewegung und tiefer Entspannung.

Wir freuen uns auf dich!

Dauer: Rund 11 Stunden Theorie und Praxis
– dazwischen viel Freizeit.



Programm

Mi 5. November 2025

13:00 – 14:00 Begrüssung, Infos und Ablauf mit Kaffee + Kuchen

14:00 – 15:30 Farbenwelt, die dich zum Strahlen bringt

16:00 – 17:30 FaYo – Faszien-Yoga 1. Teil

18:00 Nachtessen

20:00 – 21:00 Stressbewältigung + innere Balance

Do 6. November 2025

08:00 – 8:30 Body Flow

09:00 Frühstück

10:30 - 12:30 Stil – Theorie + Praxis

13:00h Lunch

14:30- 17:30 Zur freien Verfügung

18:00 Nachtessen

20:00 - 21:00 Mit dem Atem zur Ruhe kommen

Fr 7. November 2025

08:00 Frühstück

09:00 - 10:30 Figur- + Frisuroptimierung

11:00 - 12 :00 FaYo – Faszienyoga 2. Teil

12: 00 Abschluss

Landhaus Ettenbühl

Englisches Gartenparadies in Bad Bellingen
(30 Min. von Basel)

Im Ortsteil Hertingen erwartet dich das idyllische Landhaus Ettenbühl – ein Rückzugsort wie aus einem Rosamunde-Pilcher-Film.

Das Herzstück ist der über 40 Jahre gewachsene, sieben Hektar grosse Landschaftspark mit bezaubernden Themengärten im englischen Stil. Die liebevoll eingerichteten Einzel- und Doppelzimmer versprühen den Charme eines englischen Landhauses und laden zum Träumen ein. Ein Ort zum Entspannen, Geniessen und Staunen – mitten im Grünen.



Strahlen & Wohlfühlen – deine Auszeit für Körper & Stil

Im Landhaus Ettenbühl, Bad Bellingen - Mittwoch, 5. November 2025 Mittag – Freitag, 7. November 2025 Nachmittag

Ich bin **Regula Gasser**, – Farb- und Stilberaterin, aus Leidenschaft.

Mit meiner Erfahrung als Coiffeuse und meiner Begeisterung für Farben, Mode und Menschen unterstütze ich dich dabei, deinen eigenen Stil zu finden. Mir ist wichtig, dass der Stil nicht nur gefällt, sondern auch zu deiner Persönlichkeit und zum Anlass passt.

Als sportbegeisterte Sauna-Liebhaberin weiss ich: Echtes Wohlbefinden kommt von innen – und zeigt sich im Aussen. Authentisch, natürlich, anlassgerecht – so begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Ausstrahlung!



Kosten Retreat:

Fr. 440.– bei Early-Bird-Zahlung bis 31.07.2025

Ab 01.08.2025 Fr. 490.– (exkl. Unterkunft)

Anmeldeschluss: 30.09.2025

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anreise: Individuell

Hier geht's zum Anmeldelink

Weitere Informationen:

Claudia: www.aktivtherapie.ch

Regula: www.anlassgerecht.ch

Kosten Unterkunft:

Ab Fr. 344.- p.P. (2 Nächte, Basis Doppelzimmer) inkl. Vollpension, Pausensnacks und -getränken, Eintritt in die Gärten, Gratis-öV in der Regio.

Anmeldung Unterkunft:

Landhaus Ettenbühl

www.landhaus-ettenbuehl.de

info@landhaus-ettenbuehl.de

Bitte den Vermerk "Frauenretreat" angeben.

Ich bin **Claudia Schären** – Therapeutin mit Herz und Verstand.

Als Atemtherapeutin sowie zertifizierte Liebscher & Bracht Bewegungs- und Schmerztherapeutin begleite ich Menschen dabei, akute und chronische Schmerzen ganzheitlich zu lindern.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Yoga-Praktizierende und Ausdauersportlerin bringe ich fundiertes Körperwissen und Energie in meine Arbeit ein. Meine Wurzeln liegen im Personalwesen mit Spezialisierung in Coaching und Mediation.

Im Zentrum meiner Philosophie steht die Eigenverantwortung: Durch aktive Mitarbeit helfe ich meinen Klientinnen und Klienten, nachhaltig mehr Lebensqualität zu gewinnen – beweglich, schmerzfrei und mit freiem Atem.

