Hormon-Yoga & Atemarbeit in den Wechseljahren

Gönn dir vom So. 1. bis Fr. 6. November eine Auszeit der ganz besonderen Art im idyllischen Quinten am Walensee.

Dieses Retreat richtet sich an Frauen in den Wechseljahren und schenkt Körper, Geist sowie dem Hormon- und Nervensystem besondere Aufmerksamkeit – mit fundiertem Wissen und praktischen Übungen für den Alltag.

Dich erwartet ein reichhaltiges Rundumprogramm mit naturheilkundlicher Betreuung, Ernährungstherapie, Kochworkshops, Meditationen, Hormon-Yoga, Sauna mit Seeblick, Impulsvorträgen zum Thema Hormon- und Nervensystem sowie transformativer Atemarbeit. Sara, Laura und Tanja begleiten dich persönlich und professionell im familiären Rahmen mit max. 5-6 Teilnehmenden. Übernachtet wird im komfortablen BnB Tremondi.

Melde dich frühzeitig via kontakt@5essenz.ch an und profitiere von 10% Frühbucherrabatt.

Tanja Forcellini mit „Hormon-Yoga & Atemarbeit“

“Alle Richtungen meines Tuns haben ein gemeinsames Ziel, das gleichzeitig auch zu meiner Berufung geworden ist. Und dafür bin ich dankbar.”

Tanja: *Ich lernte Yoga 1999 auf einer Reise durch Australien und den fernen Osten kennen. Seitdem begleitet es meinen Lebensweg in unterschiedlichen Formen – als Körperpraxis, Meditation, Atemarbeit sowie in therapeutischen Ansätzen wie Hormonyoga und Energie- und Chakrenarbeit. Durch meine Neugier und mein Forschen erkannte ich nach und nach die Zusammenhänge zwischen Yoga, ganzheitlicher Gesundheit, Resilienz und Achtsamkeit. Yoga und insbesondere die Meditation und Atemarbeit haben mich gelehrt, die Höhen und Tiefen des Lebens anzunehmen und bewusst mit ihnen umzugehen. Heute bin ich spezialisiert auf Hormon-Yoga sowie zertifizierte Intesoma® Breathwork Facilitator & Atemtrainerin und begleite das Intesoma Teacher Training seit Herbst 2025 als Mentorin in Ausbildung.*

Ich freue mich von Herzen, gemeinsam mit Sara und Laura in Quinten, diesem besonderen Kraftort, ein Retreat zu erschaffen, das tief wirkt und nachhaltig stärkt. Jeden Morgen starten wir mit regulierenden Atemübungen und Meditationen, die dein Nervensystem beruhigen, Stress lösen und dich in deine innere Balance führen. Anschliessend unterstützt dich eine wohltuend aktivierende Hormonyoga-Sequenz dabei, dein Hormonsystem auszugleichen und neue Lebenskraft zu entfalten.

Zwei fundierte Impulsvorträge öffnen den Raum für ein vertieftes Verständnis des Zusammenspiels von Hormon- und Nervensystem sowie der Atmung und schenken dir wertvolle Werkzeuge für dein tägliches Wohlbefinden. Den Höhepunkt der Woche bildet eine transformative Atemsession, die dich dabei unterstützt, Stresszyklen bewusst zu schliessen und gestärkt, klar und verbunden in deinen Alltag zurückzukehren.

Inbegriffene Leistungen

- Familiärer Rahmen in der kleinen Gruppe von maximal 5-6 Teilnehmenden
- Übernachtungen im schönen BnB im Dörfli 1370 mit See- oder Bergsicht
- All inclusive Verpflegung mit antientzündlichen Gerichten
- Ein persönliches Anamnese- und Abschlussgespräch mit Iris-, Zungen- und Pulsdiagnose
- Ein individueller Therapieplan gemäss deiner Konstitution
- Treatments mit Sara gemäss individuellem Therapieplan
- Individuelle & ganzheitliche Ernährungsberatung mit Laura
- Auf den Therapieplan abgestimmte Nahrungsergänzungen
- Zwei Koch-Workshops zum Thema Wechseljahre mit Laura
- Täglich Hormon-Yoga und geführte Atem-und Meditation-Sessions mit Tanja
- Fachvorträge zum Thema Hormon-und Nervensystem mit Tanja
- Abschluss-Ritual: transformative Atemsession mit Tanja
- Outdoor-Sauna mit Seeblick
- Das Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben» (Laura Koch, AT-Verlag)
- Du unterstützt mit deiner Teilnahme nicht nur verschiedene Quintner-Projekte, sondern auch eine indigene Gemeinschaft im Regenwald von Ecuador "Sinchi Wayra", welche sich gegen das Vordringen von Ölkonzernen in den Yasuni-Nationalpark einsetzt.

QUINT essenz

Tagesablauf

8.00	Regulierende Atemarbeit und Meditation mit Tanja
8.45 - 09:45	Hormon-Yoga mit Tanja
10.00 - 11.00/11:45	Ernährungsberatung* 60 Min. / Manuelle Behandlung* 90 Min. (Massage, Fussreflex, Lymphdrainage, Schröpfen, etc.)
12.15 - 13.15	Mittagessen
13.30 - 15.30	Impuls-Vortrag mit Tanja (Mo. und Di.) Ernährungsberatung oder Behandlung (Massage, Fussreflex, Lymphdrainage, Schröpfen, etc.) oder Outdoor-Sauna auf Wunsch
15.30 -17.00	Transformative Atem-Session (Mi.) mit Tanja
17.15 - 18.30	Kochworkshop (So.)/Rückzug
18.30 - 19.30	Abendessen
20.30 - 21.00	Schlaffördernde Abendsession mit Tanja ab 21.30 Uhr Rückzug

*in diesem Retreat sind zwei manuelle Behandlungen und eine individuelle Ernährungsberatung gemäss Therapieplan inbegriffen

Tarife

Seesicht, Einzelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2495* CHF/Pers.

Seesicht, Doppelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2195* CHF/Pers.

Bergsicht, Einzelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
2295* CHF/Pers.

Bergsicht, Doppelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
1995* CHF/Pers.

* Es handelt sich um All-Inclusive-Tarife: Im Retreatpreis sind Unterkunft, Verpflegung, therapeutische Leistungen, Outdoor-Sauna sowie das Yoga- und Workshop-Programm enthalten. Zusätzliche Behandlungen können in Absprache gebucht werden und sind nicht im Pauschal-Preis inbegriffen.

Für die therapeutischen Leistungen erhältst du einen Rückforderungsbeleg im Wert von bis zu CHF 750.–, den du bei deiner Zusatzversicherung zur Rückvergütung einreichen kannst.

QUINT essenz