



just be
YOU

**Deine Zeit für DICH ist
JETZT!**

**Vergisst DU auch manchmal
vor lauter Verpflichtungen &
Rollen, DICH in den
Mittelpunkt zu setzen?**

**Wenn ja, dann bist DU
genau richtig:**

justbeYOU

**steht für ein positives
Lebensgefühl und ist DEIN
Bewegungsprogramm für mehr
Leichtigkeit & Stärke in
DEINEM Alltag.**

**Es vereint Yoga Asanas,
Mobilisation, Atemtechniken
sowie Entspannungsübungen &
Meditation und steigert
DEIN Wohlbefinden &
DEINE innere Ruhe, so dass
DU dich ausgeglichen &
sicher fühlst.**



DETAILS FÜR DEINE AUSZEIT



WANN

19. - 21.9.2025

31.10. - 2.11.2025

28. - 30.11.2025

2026

16. - 18.1.2026

13. - 15.3.2026

BEGINN

Freitag 14 Uhr

ENDE

Sonntag 12 Uhr

WAS DICH ERWARTET

justbeYOU führt DICH sanft
aus dem Strudel des Tuns,
hinein in das stille SEIN.

Es ist das Loslassen des
ständigen Müssens, das
Zurücktreten aus dem Lärm
der Erwartungen - hin zu einem
BewusstSEIN, wo DU deinen
Körper & Geist spürst, DU
atmest & DU einfach DU SEIN
kannst.

Mein Ziel ist es, DIR durch
gezielte Übungen Werkzeuge an
die Hand zu geben, welche DICH
auch im Alltag begleiten &
unterstützen können.

TAGESPROGRAMM

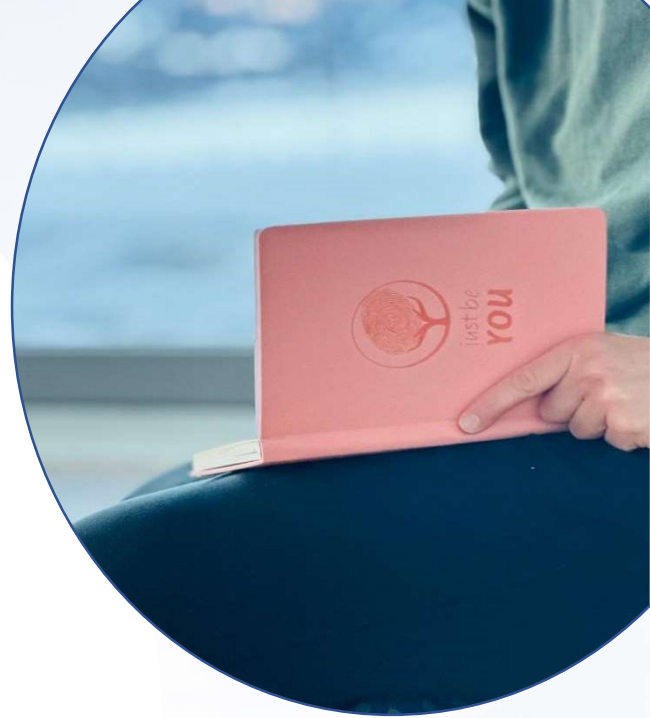
Morgens 8.30 - 9.30 **YOUmove**
«wake up your body & mind»

Nachmittags 11h - 12.30 **YOUmove**
«rebalance your body & mind»

Abends 18h - 20h **Yin to Yoga Nidra**

Restliche Zeit für **DICH**
zum **GENIESSEN & SEIN**

Bitte nimm sportliche & bequeme
Kleidung, sowie deine Yoga Matte mit.



UNTERKUNFT

Du logierst zwei Nächte
im **Seehotel Wilerbad** in
Sarnen.

Geniesse den
atemberaubenden Blick zu
den Bergen sowie das
Spiel des Lichts auf dem
Sarnersee.

www.wilerbad.ch



KOSTEN

Packagekosten pro Person

im Doppelzimmer Comfort
mit Seesicht: **CHF 999.-**

im Einzelzimmer Comfort
mit Seesicht: **CHF 1099.-**

ANGEBOT

Im Preis enthalten sind:

2 Übernachtungen

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

3-Gang-Menu (Thai, Vegi, Fisch oder
Fleisch, Wasser & Tee/Kafi)

alle YOUmove Lektionen/Workshops
(ca. 10 Stunden)

Eintritt ins Wilerbad SPA auf 1300m2,
mit Barfuss- & Bachweg

Im Preis nicht enthalten sind:

An- & Abreise

Zwischenverpflegung &
alkoholische Getränke

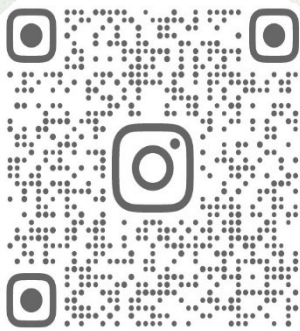
Massagen & Körperanwendungen





BEGEISTERUNG

Meine Passion
für Bewegung & Musik
und meine Faszination für
das Zusammenspiel von Körper
& Geist haben mich dazu
bewogen, **justbeYOU**
ins Leben zu rufen.



JUSTBEYOU_RETR

GUT zu WISSEN

Bezahlung im Voraus per
Rechnung

Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden

Bei späterer Ankunft oder
früherer Abreise werden keine
Kurskosten erstattet

Ich bin Nicole .
Dipl. Berufsmasseurin
Yogainstruktorin (RYT 500)
Meditationslehrerin

BUCHUNG & INFOS

Plätze sind limitiert .
Platzzuteilung erfolgt
nach Anmeldeeingang

Nicole Spichtig
nicole@spichtig.com
www.justbeyou.ch