



20.09.2022 - 10:38 Uhr

## Schloss Schadau: neuer Meditations- und Yoga-Pfad im Schadaupark



**Neuer Meditations- und Yoga-Pfad im Schadaupark in Thun: Auf einer rund 60-minütigen, angeleiteten Meditation mit Audio-Guide lässt sich der Park rund um das Schloss Schadau eigenständig erleben.**

Das Schloss Schadau lanciert einen neuen Meditations- und Yoga-Pfad im Schadaupark Thun. Wer die Idee umgesetzt hat und was das Erlebnis bietet, haben wir in unserer Mitteilung zusammengefasst. Für die Publikation in Ihrem Medium danken wir herzlich und stehen für Fragen oder eine Begehung vor Ort gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Roger Lehmann, Gastgeber & Geschäftsführer Schloss Schadau

*Medienmitteilung*

### **Neuer Meditations- und Yoga-Pfad beim Schloss Schadau**

**Zurück ins Jetzt! Dieser Leitgedanke des Schloss Schadau beschränkt sich nicht nur auf das Haus mit Restaurant und Hotelzimmer: Der Park wird hier wörtlich miteinbezogen und verfügt neu über einen Meditations- und Yoga-Pfad, auf welchem sich an sieben Stationen diese einmalige englische Parkanlage ganz neu erleben lässt. Der Rundgang mit den Übungen dauert rund 60 Minuten und kann eigenständig ohne Anleitung absolviert werden.**

Seit der Eröffnung des Schloss Schadau im Juni 2019 als Hotel und Restaurant war klar, dass das Erlebnis nicht an den Schlossmauern aufhören darf. Der Schadaupark, einer englischen Gartenanlage nachempfunden, ist der Ort, welche dem Schloss erst die angemessene Bühne bietet. Die beispiellose Aussicht über den See zu Eiger, Mönch und Jungfrau sind ein klassischer Instagram-Hotspot und Besucher teilen dieses Erlebnis zu Recht in der digitalen Welt.

Mit dem Schadau Leitgedanke «Zurück ins Jetzt» wird nun erstmals der Park als Rückzugs- und Erlebnisort für Besucher\*innen in den Mittelpunkt gestellt, welche ganz bewusst die Natur und die traumhafte Umgebung für und mit sich erleben wollen.

Das Schloss Schadau-Team um Geschäftsführer Roger Lehmann und in Zusammenarbeit mit der Thuner Meditations- und Yogalehrerin, Rebecca Jenny, hat einen Meditations- und Yoga-Pfad entwickelt. Auf der Webseite des Schloss Schadau findet sich nun eine angeleitete Meditation und der Plan hilft auch Neueinsteiger\*innen die Übungen einfach durchzuführen. Der «Schadau-Weg im Jetzt» dauert knapp eine Stunde und wird untermalt von eigens komponierter Musik von Roman Wiedemar aus Wilderswil.

### **Der Schadaupark als Erlebnis**

Der Schadaupark war schon zu Zeiten der Besitzerfamilie ab 1860 öffentlich zugänglich und ist seit jeher ein Naherholungsgebiet sowohl für Thuner\*innen und Tourist\*innen aus aller Welt.

Im Park befinden sich fast 150 Baum- und Pflanzenarten. Einige von Ihnen sind bis zu 200 Jahre alt. Im Mai 2020 wurde der bestehende Gehölzerlehrpfad durch die Stadt Thun erweitert und mit QR-Codes versehen. Die Bepflanzung der Blumenbeete erfolgte 2022 erstmals nach den originalen Plänen aus der Bauzeit.

Zahlreiche Besucher\*innen teilen das Erlebnis auf den sozialen Medien und dem Schadau-Team war es ein Anliegen, den Park in

seiner Ruhe und Einmaligkeit auch für sich selbst zu entdecken. Daraus entstand die Idee, ein Angebot zu schaffen, welches Raum für das Hier und Jetzt lässt. Mit dem Meditations- und Yoga-Pfad schliesst sich ein Kreis im Parkerlebnis und zeigt auf, dass in der aktuellen Zeit Hotellerie und Gastronomie mit Partnerschaften ganzheitliche Erlebnisse schaffen können.

### Der Meditations- und Yoga-Pfad

Ziel war es, dass der Pfad zeit- und personenunabhängig funktioniert und sowohl für Anfänger wie Fortgeschrittene interessant ist. Mit einem Podcast können sieben Stationen im Park mit den passenden Übungen erlebt werden und eine Broschüre zeigt sowohl die Orte, wie auch die entsprechenden Positionen auf. Gekrönt wird der Rundgang mit einem Besuch des uralten Mammutbaums, direkt hinter der Kirche Scherzligen. Mit Rebecca Jenny konnte eine kompetente Persönlichkeit gewonnen werden, welche mit ihrer Stimme die Besucher\*innen auf den 60 Minuten anleitet und begleitet. Der Wilderswiler Musiker Roman Wiedemar hat eigens für diesen Pfad seine Musik eingespielt.

Der Audio-Guide sowie der Flyer zum Pfad können direkt auf der Webseite des Schloss Schadau auf das eigene Smartphone geladen werden.

<https://www.schloss-schadau.ch/de/park-and-umgebung/meditations-pfad>

Für weitere Informationen:

Roger Lehmann, Gastgeber & Geschäftsführer, Schloss Schadau, [r.lehmann@schloss-schadau.ch](mailto:r.lehmann@schloss-schadau.ch), [www.schloss-schadau.ch](http://www.schloss-schadau.ch)

Schloss Schadau Hotel - Restaurant / Seestrasse 45 / CH-3600 Thun / +41 (0)33 222 25 00

### Medieninhalte



*In Zusammenarbeit mit Rebecca Jenny hat das Schloss Schadau einen Pfad mit Meditationsübungen durch den Park zusammengestellt.*



*Das Schloss Schadau hat seine Wohn- und Esszimmer seit dem 1. Juni 2019 ganzjährig an sieben Tagen die Woche mit neun einmaligen Hotelzimmern und durchgehend warmer Küche geöffnet. Es wurde von ICOMOS, dem internationalen Rat der Denkmalpflege zum «Historischen Hotel des Jahres 2022» ausgezeichnet.*



*Wo die Natur am schönsten ist, da lässt man sich gerne nieder: der Schadaupark Thun ist öffentlich zugänglich und lädt neu nicht nur zum Spazieren, sondern auch zum Meditieren.*



*Roman Wiedemar ist Gitarrist, Bassist & Flötist, wohnhaft in Wilderswil Interlaken. Über die Jahre spielte er in vielen Projekten und Bands, von Meditations- über Pop- World- Jazzmusik bis hin zu Heavy Metal & Rock. Für den Schadau-Meditationspfad hat er die Musik eingespielt und bildet im neuen Parkerlebnis den musikalischen Rahmen.*



*Die gebürtige Thunerin Rebecca Jenny unterrichtet seit Jahren Meditation und hat «Im Tempel» in Steffisburg zusammen mit weiteren Yoga- und Meditationsprofis ihr Herzensprojekt gefunden. Sie hat bereits in der Vergangenheit mehrere Meditations-CDs aufgenommen, ein Buch geschrieben, leitet Retreats und bildet auch angehende Meditationslehrer\*innen aus.  
[www.imtempel.ch](http://www.imtempel.ch)*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100052433/100895193> abgerufen werden.