



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

ANKOMMEN

05.-08. September 2024 bei Trogen, Appenzell

Ankommen. Den Alltag bewusst loslassen.

Einen Ort der Ruhe suchen - und diesen in Dir selbst finden.

Zulassen, dass die Dinge im Aussen so sind, wie sie sind. Zulassen, dass diese Dinge auch Aussen bleiben.

Mit Atemtechniken, Meditationen und Asana-Praxis führen wir Dich sorgsam zu innerer Stille und Klarheit,

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen – dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, entspannendes Yin Yoga, ausgleichendes Kaula Yoga und meditatives Yoga Nidra. Du hast die Möglichkeit, Dich mit Deinem Atem zu verbinden und bei Dir anzukommen. Deinen Atemfluss zu lenken und die tieferen Ebenen Deines Selbst zu erkunden. Am Ende nimmst Du eine belebende Energie und innere Ruhe mit nach Hause.

Unser Yoga Retreat eignet sich für alle, die Interesse an Yoga haben, auch für Beginner. Der Retreat wird von zwei zertifizierten Yoga-Lehrerinnen durchgeführt, sodass wir Dir, unabhängig von Deinen Yoga-Erfahrungen, immer die bestmögliche Aufmerksamkeit schenken können.

Wie laden Dich ein, die Vielfalt des Yogas mit uns gemeinsam zu geniessen.

Namasté
Guntscha und Izabela



Infos über die Kursleiterinnen und unseren Retreat:

www.yogavonherzen.ch

und

www.hathayogaiza.ch



KURSORT:

Das Lindenbühl ist ein im Grünen gelegenes 170-jähriges Haus mit Geschichte und Charme.

Der Ökologie wird im ganzen Hause Rechnung getragen; hier werden mit Freude saisonale Gerichte mit regionalen und biologischen Produkten gekocht und die Küche „gôt mieux“ zertifiziert.

Es gibt viele Wanderwege, die einiges zu bieten haben und interessante Künstler-Ausstellungen ganz in der Nähe. Auch das Appenzeller Heilbad ist leicht erreichbar.

KURSKOSTEN:

CHF 390,- / 11 Stunden à 60 Minuten Yoga + 2,5 Stunden Pranayama&Meditation

Nicht in den Kurskosten enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung (bitte direkt im Seminarhaus buchen)
- Evtl. Versicherungen

ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Veranstaltungsort buchen: <https://lindenbuehl-trogen.ch/seminare.html>

Aktuelle Preise für Übernachtung/Vollpension pro Person für 1 Übernachtung:

- Einzelzimmer: CHF 141.-
- Doppelzimmer: CHF 127.-

Der Zimmerpreis beinhaltet Vollverpflegung. Alle Fragen bzgl. Übernachtung/Verpflegung können direkt mit Michaela Nünlist kontakt@lindenbuehl-trogen.ch geklärt werden.



ABLAUF (Übersicht, das Program wird den Teilnehmern zugeschickt)

- Ankunftszeit am 05.09. ca. 14 Uhr
- Start Yoga am 05.09. um 16:30 Uhr
- Ende Yoga am 08.09. um 12 Uhr
- Abreise am 08.09. ab 13 Uhr



ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn ihr Euch für unseren Retreat anmelden möchtet, schreibt uns gerne eine E-Mail an: info@yogavonherzen.ch oder izabela.kaeser@gmx.ch

Wir werden Dir weitere Informationen zukommen lassen.

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 390.- gültig. Bis 30 Tage vor dem Retreat kannst du dich kostenlos abmelden. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung. Bitte buche dein Zimmer rechtzeitig.

ANMELDESCHLUSS:

5. August 2024

Der Retreat bietet Platz für max. 18 Teilnehmer.

