



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

Im Fluss des Lebens

24. – 27. September 2027 im Ferienhaus Idyll, Gais

Lass vor deinem inneren Auge das Bild eines Flusses entstehen. Es ist der Fluss deines Lebens. Finde jetzt einen Platz am Ufer, wo du dich niederlassen möchtest, um endlich einmal in aller Ruhe zu betrachten, wie der Fluss deines Lebens durch die Zeit dahin strömt. Lass dich von diesem Fluss tragen....

Wenn Du Dich dadurch angesprochen fühlst, komm mit uns auf diese Reise und erlebe Dich und Dein Leben voller Präsenz. Mit Atemtechniken, Meditationen und Asanas führen wir Dich sorgsam zu innerer Stille und Klarheit, zu deinem Selbst!

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen – dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, ausgleichendes Kaula Yoga, entspannendes Yin-Yoga und meditatives Yoga Nidra. Am Ende des Retreats spürst Du eine belebende Energie und innere Ruhe und bist wieder im Fluss deines Lebens!

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

Namasté, Guntscha und Izabela

Infos über die Kursleiterinnen und unseren Retreat:

www.yogavonherzen.ch und www.hathayogaiza.ch



KURSORT:

Es gibt Zeiten, da ist Rückzug das einzig Richtige. Heraus aus der Hektik, heraus aus dem Alltagstrott. Es braucht dann einen Ort, der zur Ruhe kommen lässt.

Manche Orte sind dafür wie geschaffen. Etwas abseits, aber nicht einsam. Reduziert auf das Wesentliche, aber nicht karg.

Das Seminar- und Ferienhotel Idyll ist solch ein Ort. Die herzliche Atmosphäre, der heimelige Innenausbau und die idyllische Umgebung sind ideale Voraussetzungen, um auszuspannen und die Seele baumeln zu lassen.

KURSKOSTEN:

CHF 390,-/beinhaltet alle Asana-Klassen & Meditation & Pranayama

Für Familien- und Treue- Rabatt kontaktiere bitte die Kursleiter.

Nicht in den Kurskosten enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung
- Evtl. Versicherungen

ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Seminar- und Ferienhotel Idyll buchen:

Telefon [+41 \(0\) 71 793 11 45](tel:+41717931145)

E-Mail info@idyll-gais.ch

Web www.idyll-gais.ch

Für uns sind 12 DZ reserviert, alle mit Dusche/WC. Kann auch als EZ gebucht werden.

Inklusivleistungen:

- Kaffee oder Tee am frühen Morgen
- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstück
- Kaffeepause am Nachmittag mit 1 Tasse Kaffee oder Tee, Früchteschale und Gebäck
- Abendessen vom Buffet mit hausgemachter Suppe, frischen Salaten und einer vegetarischen Speise
- W-LAN und Parkplatz



ABLAUF (vorläufig):

Fr., 24. September

- Ankunftszeit und Check-in ab 15 Uhr
- Yoga Start 17:00 – 18:30 Uhr
- Abendessen ca. 18:30 Uhr
- Yoga 20:00 – 21:00 Uhr

Sa., 25. und So., 26. September

- Yoga 7:00 – 9:30; 17:00 – 18:30 und 20:15 – 21:15 Uhr
- Frühstück 10:00 Uhr
- Abendessen. 18:30 Uhr

Mo., 27. September

- Yoga 7:30 – 9:00 Uhr
- Gemeinsames Frühstück 9:00 – 10:00
- Yoga 13:00 – 14:30
- Abreise 15 Uhr

Der detaillierte Ablauf wird den Teilnehmern ca. 4 Wochen vor dem Retreat gesendet.

ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

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

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 390.– gültig. Es gibt Familien- und Treue- Rabatt. (bitte dafür Kursleiter kontaktieren).

Wir empfehlen eine Annulation- oder Reise-Rücktrittversicherung abzuschliessen.

Der Retreat bietet Platz für max. 14 Teilnehmer.

Anmeldeschluss 30. August 2027