



## YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

# DIE QUELLE DEINER KRAFT

20.08.-23.08.2022 SCHWEIBENALP

Eine Pause vom Alltag und vom Weltgeschehen. Zeit für Dich! Dich zu spüren, Deine eigene Stärke wahrzunehmen. Kraft zu schöpfen in der Natur und in Deinem eigenem Selbst!

Wenn Du Dich dadurch angesprochen fühlst, komm mit uns auf die Schweibenalp und erlebe Dich auf eine wunderbare Weise: zentriert, geerdet und stark.

Mit Atemtechniken, inneren Reinigungsritualen, Meditationen und Yogastunden führen wir Dich sorgsam zu innerer Stille und Klarheit, zu der Quelle Deiner Kraft.

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen – dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, entspannendes Yin Yoga und meditatives Yoga Nidra. Dadurch hast Du die Möglichkeit, Dich mit Deinem Atem zu verbinden, 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. Das Retreat wird von zwei zertifizierten Yoga-Lehrerinnen durchgeführt, so dass 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 unser Retreat:

[www.yogavonherzen.ch](http://www.yogavonherzen.ch)

und

[www.hathayogaiza.ch](http://www.hathayogaiza.ch)



## KURSORT:

Das Zentrum der Einheit Schweibenalp liegt im Berner Oberland auf 1100 Metern ü. M. mit Blick auf den türkisfarbenen Brienzensee. Die Schweibenalp ist eine Oase der Ruhe, Ausgangspunkt für atemberaubende Wanderungen und nur wenige Minuten von den berühmten Giesbachfällen entfernt. Vollwertige, biologisch-dynamische und vegetarische Kost aus der hauseigenen Permakultur hilft die eigenen Batterien aufzuladen.

## KURSKOSTEN:

CHF 320 / 10 Stunden à 60 Minuten + 2 Stunden  
Prana&Medi + Feuerzeremonie Havan

Nicht in den Kurskosten enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung (bitte direkt im Zentrum der Einheit Schweibenalp buchen)
- Freiwillige Spende für die Vorbereitung und Nachbereitung der Feuerzeremonie
- Evtl. Versicherungen

## ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Veranstaltungskalender der Schweibenalp buchen:

<https://www.schweibenalp.ch/kalender>

Preis Übernachtung/Essen pro Person für zwei ÜN:

- CHF 306 Einzelzimmer
- CHF 256 Doppelzimmer
- CHF 230 Mehrbettzimmer
- Die Unterbringung im Zelt ist auch möglich

Der Zimmerpreis beinhaltet Vollverpflegung. Fragen bzgl. Übernachtung/Verpflegung an:

[info@schweibenalp.ch](mailto:info@schweibenalp.ch)



## ABLAUF:

- Ankunftszeit am 20.08. ca.14 Uhr;
- Start Yoga am 20.08. um 16 Uhr
- Ende Yoga am 23.08. um 13 Uhr
- Abreise am 23.08 ab 14 Uhr



## ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn ihr Euch für unser Retreat anmelden möchtet, schreibt uns gerne eine E-Mail an:

[info@yogavonherzen.ch](mailto:info@yogavonherzen.ch) oder [izabela.kaeser@gmx.ch](mailto:izabela.kaeser@gmx.ch)

Wir werden dir weitere Informationen zukommen lassen.

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 320.–gültig. Bei Nichtteilnahme kann der Betrag nur unter Vorlage eines schriftlichen Arzteugnisses rückerstattet werden. Bitte rechtzeitig ein Zimmer buchen.

## ANMELDESCHLUSS:

30.Juni 2022

Das Retreat bietet Platz für max. 16 TeilnehmerInnen