



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

DIE QUELLE DEINER KRAFT

07.-09. Juni 2024 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

und

www.hathayogaiza.ch



KURSORT:

Das Zentrum der Einheit Schweibenalp liegt im Berner Oberland auf 1100 Metern ü. M. mit Blick auf den türkisfarbenen Brienersee. 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 300 / 10 Stunden à 60 Minuten Yoga + Prana&Meditation + 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>

Aktuelle Preise Übernachtung/Vollpension pro Person für 1 Übernachtung:

- Einzelzimmer: CHF 157.-
- Doppelzimmer: CHF 132.-
- Mehrbettzimmer: CHF 119.-
- Im eigenen Zelt: CHF 85.-
- Im eigenen Camper: CHF 100.-

Der Zimmerpreis beinhaltet Vollverpflegung und Seminarraum, excl. Kurtaxe. Fragen bzgl.

Übernachtung/Verpflegung an: info@schweibenalp.ch



ABLAUF:

- Ankunftszeit am 07.06. ca. 14 Uhr
- Start Yoga am 07.06. um 16 Uhr
- Ende Yoga am 09.06. um 13 Uhr
- Abreise am 09.06. 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 oder izabela.kaeser@gmx.ch

Wir werden dir weitere Informationen zukommen lassen.

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 300.- gültig. Bis 30 Tage vor dem Retreat kannst du dich kostenlos abmelden. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung. Bitte rechtzeitig ein Zimmer buchen.

ANMELDESCHLUSS:

30. Mai 2024

Das Retreat bietet Platz für 20-25 TeilnehmerInnen

