

präsentiert Dir:

Yoga und die Kraft des Schweigens vom 01.04. – 05.04.2020 ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Reinigung und Entwicklung von Körper, Energiesystem und Geist in der Kraft des Schweigens

Gönne Dir eine Auszeit im Bündnerland und tauche in die Welt des Yoga und Schweigens ein! Das ****Hotel Schweizerhof mit Wellnessbereich ist während dieser Zeit exklusiv für dieses Retreat geöffnet! Dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Sinne – ohne Einflüsse von aussen - nach innen zu lenken sowie näher zu unserer wahren Natur zu finden.

Wir reinigen Körper, Energiesystem und Geist mit Körperübungen (Asanas) und mit speziellen entgiftenden Nahrungsmitteln, Kriyas (Reinigungstechniken aus Yoga und Ayurveda), Ayurvedischen Massagen, Atemtechniken (Pranayama) und Meditationen. Damit stärken wir unseren grobstofflichen und energetischen Körper sowie unser Bewusstsein und erhöhen die Lebensenergie!

Unser Geistkörper gewinnt an Klarheit und Ruhe. Das Erlernen von Konzentration, die Relativierung der aufsteigenden Gedanken und die Meditation wird uns positiv beeinflussen!

Dieses Angebot richtet sich an Personen jeglichen Yoga-Levels, welche bereit sind, sich auf die Reise mit uns einzulassen.

Yoga citta vritti nirodha... Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist
Tada drastuh svarupa avasthana... dann ruht der Wahrnehmende in seiner wahren Natur

Yoga ist der Zustand des vollkommenen Eins-Seins, der Einheit, des reinen Bewusstseins jenseits der Gedanken, was als „Sat cit ananda“ (Sein, Wissen, Glückseligkeit), erfahrbar ist.

Um diesen Zustand zu erreichen, haben uns die Rishis (Seher) Werkzeuge/Techniken gegeben, die alle Körper stärken, klären und ins Gleichgewicht bringen:

- **Ernährung** mit speziellen veganen, biologischen, entgiftenden Lebensmitteln
- **Reinigungstechniken** aus Yoga und Ayurveda
- **Yama und Niyama** Verhaltensempfehlungen im Umgang mit anderen Wesen und sich selbst
- **Asana** (Körperübungen), um den grobstofflichen Körper zu verstehen, ihn zu stärken, geschmeidig und flexibel zu erhalten, zu reinigen, zu kontrollieren und bewusst zu entspannen (Tiefenentspannung, Shavasana)
- **Pranayama** (Atemkontrolle) lehrt uns, durch Atemtechniken mehr Energie zu erhalten, die Nadis zu reinigen, das Prana (Lebensenergie) bewusst zu lenken, den Geistkörper zu zentrieren und unsere Konzentration zu schulen
- **Pratyahara** (Zurückziehen der Sinne) spielt eine Schlüsselrolle im Yoga; es ist das Tor, welches uns von den äusseren Stufen zu den inneren, höheren Stufen führt
- **Dharana** (Konzentration) lehrt uns, den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder die Beobachtung zu konzentrieren
- **Dhyana** (Meditation) folgt auf Dharana, wenn Objekt und Subjekt anfangen zu verschmelzen, ineinander fließen

Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Yoga Bhavani

Zu mir: Seit über 30 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yogas zu kommen, begann ich 2008 die zweijährige Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga). 2011 genoss ich die Ausbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Weiterbildungen und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda, yogabasierte Traumtherapie etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.

Judith Seiler wird Dich mit vegetarisch/veganer Ernährung verpflegen



Die Ernährung wird speziell auf die sanfte Reinigung des Körpers ausgerichtet.

Zu mir: Vor rund 20 Jahren habe ich als Experiment die vegane Ernährungsweise ausprobiert. Zuerst war das ganze als Test für drei Monate gedacht... Dann bin ich hängen geblieben, weil ich mich nie zuvor so wohl gefühlt habe in meinem Körper. Dies gab mir den Anstoss, die Wirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Körper genauer zu studieren. Meine Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin und Ayurveda-Köchin liefern mir viele Grundlagen zu diesem Gebiet!

Isabel Hartmann freut sich auf Deine Buchung



... und heisst Dich in ihrem Winter-Domizil herzlich willkommen!

Zu mir: Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Yoga seit vielen Jahren. Die Dynamik von Musik und Bewegung ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres, versetzt mich in Schwingung und gibt mir Kraft für mein Sein und Tun.

Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Yoga stärken!

Andreas Haake verwöhnt Dich bei einer ayurvedischen Massage



Zu mir: Als professioneller Bewegungsschauspieler habe ich mich schon als junger Mann intensiv mit dem menschlichen Körper und seinen Ausdrucksmöglichkeiten beschäftigt. Meine tiefgreifenden Auseinandersetzungen auf dem Weg mit Bhakti-Yoga in Ashrams und auf vielen Indienreisen haben mich zur ganzheitlichen Naturheilkunde des Ayurveda und zum Hatha-Yoga geführt. Seit 2004 arbeite ich selbständig mit Ayurveda und Yoga. Es erfüllt mich mit Freude und verleiht meinem Leben einen tieferen Sinn, mit Menschen zu arbeiten und sie auf ihrem Weg zu mehr Erfüllung zu begleiten.

Kontaktpersonen

Carmen Clavadetscher, Telefon 078 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch
Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com

Kursort / Unterkunft

****Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus

Dieses traditionelle Familienunternehmen wird von Sandra und Christoph Schmidt in vierter Generation stilvoll und mit viel Leidenschaft in die Zukunft geführt. Der Schweizerhof ist ein Ort der Entspannung, mit vielen Legenden und Geheimnissen! Hier fühlen wir uns wohl und können uns in Ruhe unserem Geist und Körper hingeben!



Programm

Eröffnung: Mittwoch, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.
Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr

Ende: Sonntag nach dem Brunch

Tagesablauf

07.30 – 08.30 Uhr Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 08.30 Uhr Goldene Milch zur Stärkung
09.00 – 11.00 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 12.00 Uhr gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)
16.30 – 18.30 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
Pranayama (Atemkontrolle) und Meditation oder Yoga Nidra
ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 - ??? Uhr verschiedene Meditations-Techniken, Yogaphilosophie einfach erklärt

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte, wenn vorhanden
- Meditationskissen oder Sitzkissen, wenn vorhanden
- Neti-Kännchen, wenn vorhanden

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung.

Geniesse ein wohlthuendes Bad oder ein Saunabesuch in der grosszügigen Wellness-Oase des Hotels; lasse Dich bei einem Spaziergang in der faszinierenden Bergwelt verzaubern; entspanne Dich in Decken eingehüllt und einer Tasse Tee auf der Sonnenterrasse und lasse Deine Seele baumeln!

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Kosten

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-Lektionen gemäss Programm
- Brunch (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Nachtessen (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Samstag (3x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse, Getränke etc.)
- Aufenthalt ausschliesslich im Einzelzimmer Hotel Schweizerhof Flims, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte
- Kostenloser Zugang zum Wellnessbereich (Indoorpool mit Granderwasser, Sauna)
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du wohnen möchtest:

- Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200), CHF 925.--
- Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200), CHF 965.--
- DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 1'005.--
- DZ zur Einzelnutzung SUPERIOR mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne, CHF 1'005.--
- DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 1'005.--
- Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne, CHF 1'045.--
- Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne, CHF 1'045.--



Abhyanga-Massage

Geniesse während deiner Auszeit eine ayurvedische Ganzkörpermassage – Abhyanga mit wohltuenden traditionellen Kräuter-Oelen. Du erlebst gleichzeitig eine tiefe Entspannung und Stärkung deines Körpers und Nervensystems.

Damit Du in den Genuss einer solchen Massage kommst melde Dich im voraus an.

Die Behandlungskosten von CHF 110.00 bitte direkt vor Ort in bar bezahlen. Viele Kranken-Zusatzversicherungen leisten Rückvergütungen für diese Behandlung.

Anreise

Mit dem Auto über die A3/A13 via Chur, Ausfahrt Flims. Dann folge der Hauptstrasse, bis Du Flims Dorf und danach Flims Waldhaus erreichst.

Alle internationalen Zugverbindungen führen Dich nach Chur. Ab Bahnhof Chur fährt ein direkter Postautokurs Richtung Flims, Laax, Falera. Steige in "Flims Waldhaus/Caumasee" aus. Diese Haltestelle befindet sich 3 Gehminuten entfernt vom Hotel.

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Anmeldung Yoga und die Kraft des Schweigens vom 01.04. – 05.04.2020 Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung bis 23.02.2020 per mail/PDF an Isabel Hartmann,
e-mail i.hartmann.trin@gmail.com .

Nach dieser Frist wird eine Nachmeldegebühr von CHF 50.— pro Buchung in Rechnung gestellt.

Die Buchungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.
Platzzahl beschränkt! Mindestteilnehmeranzahl 12 Personen.

Hiermit buche ich das Arrangement verbindlich wie folgt:

- **Yoga**, gemäss Programm
- **Verpflegung** vegetarisch/vegan (Brunch, Zwischenverpflegung, Nachtessen)
- **Unterkunft** Hotel Schweizerhof Flims

für Person/-en



in folgender Zimmerkategorie

- Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200), CHF 925.—
- Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200), CHF 965.—
- DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 1'005.—
- DZ zur Einzelnutzung SUPERIOR mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne, CHF 1'005.—
- DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 1'005.—
- Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne, CHF 1'045.—
- Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne, CHF 1'045.--

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Reisebeginn
Annulation:	Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annullationskosten erhoben (zuzüglich Stornokosten von CHF 50.00):
	19 - 15 Tage vor Reisebeginn 30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Reisebeginn 50 % des gesamten Arrangements
	9 - 3 Tage vor Reisebeginn 80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 Std. oder Nichterscheinen 100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von CHF 50.00 pro Buchung erhoben

TeilnehmerIn 1

Vorname, Nachname

geb.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Handy

- Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden
 Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage, CHF 110.--

Ort/Datum

Unterschrift 1

TeilnehmerIn 2

Vorname, Nachname

geb.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Handy

- Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden
 Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage, CHF 110.--

Ort/Datum

Unterschrift 2