

Yoga und die Kraft des Schweigens 01.11. – 05.11.2023 ****Wellness/Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Freue Dich auf eine stille Auszeit in den Bergen und schenke Körper, Geist und Seele Deine volle Aufmerksamkeit.

Das Retreat wird in vollkommenem Schweigen abgehalten, auch während der freien Zeit. Dies gibt Dir den Raum, Deine innere Stimme wieder zu hören und Deinem wahren Sein näher zu kommen.

Unterstützt von veganer Ernährung, wohltuenden Massagen und entspannender Wellness-Zeit wirst Du Dein persönliches Potenzial ausschöpfen.

Das ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims mit lichtdurchflutetem Yogaraum und neuem Badehaus auf 750 Quadratmeter ist während dieser Zeit exklusiv für uns geöffnet!



In geschütztem Rahmen und im Einklang der Natur reinigen, stärken und klären wir Körper, Energiesystem und Geist mit

- **entgiftender Ernährung** mit speziellen veganen & biologischen Lebensmitteln
- **Reinigungstechniken** (Kriyas) aus Yoga und Ayurveda
- **Körperübungen** (Asanas), um unseren Körper zu verstehen, gesund, stark, geschmeidig und flexibel zu erhalten
- **Atemtechniken** (Pranayama), um den Körper und die Nadis zu reinigen, die Atemkapazität zu steigern und die Lebensenergie zu erhöhen
- **Zurückziehen der Sinne** (Pratyahara), dem Tor, welches uns von den äusseren Stufen zu den inneren, höheren Stufen führt
- **Dharana** (Konzentration), welches uns lehrt, den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder die Beobachtung zu konzentrieren
- **Meditation** (Dhyana), wo Objekt und Subjekt ineinander fließen
- **Ayurvedischen Massagen**, um die Selbstheilkräfte des Körpers zu aktivieren
- **Klangschalen**, welche uns auf sanfte Weise beruhigen
- **Süßem Nichtstun** im neuen Badehaus mit Natursteinpool, Sauna, Dampfbad und Wasserwelt

Carmen Clavadetscher / Yoga Bhavani begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Seit bald 40 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yoga einzutauchen, begann ich 2008 die 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.

Isabel Hartmann ist die Organisatorin, freut sich auf Deine Buchung...



Als dipl. Gymnastik-, Wassersport- und Skilehrerin praktiziere ich Yoga seit meiner Kindheit. Die Dynamik von Musik, Bewegung und Meditation ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres und schenkt mir Energie für mein Sein und Tun.

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

... und lässt Dich eintauchen in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen



Die Leichtigkeit, Tiefe und Auswirkungen dieser Klänge faszinieren mich seit vielen Jahren. Diesen Sommer werde ich meine Intensivausbildung in der „Peter Hess Klangmassage“ abschliessen und habe mir damit ein Herzensprojekt erfüllt.

Alles ist in Schwingung, so lasse ich mich immer wieder von den wirkungsvollen gesundheitsfördernden Klängen begeistern!

Judith Seiler verwöhnt Dich mit frischer, liebevoll zubereiteter Kost



Vor rund 25 Jahren habe ich durch eine Ernährungsumstellung die Wirkung von Nahrung auf Gesundheit und Körper entdeckt. Durch meine Ausbildungen zur Ayurveda-Köchin und ayurvedischen-ganzheitlichen Ernährungsberaterin konnte ich noch tiefer in diese Thematik eintauchen.

Ich freue mich, Dir als Retreat-Köchin dieses Wissen auf schmackhafte Weise weiterzugeben.

Pierina Cathomen schenkt Dir Wohlbefinden bei einer ayurvedischen Behandlung



Während einer Indien-Reise habe ich mich in die Jahrhunderte alte Gesundheitslehre der Ayurvedischen Heilkunde verliebt.

Yoga und Ayurveda ist für mich eine wunderbare Grundlage für ein glückliches und gesundes Leben.

Kontaktpersonen

Isabel Hartmann, Telefon +41 (0)79 330 50 42, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com
Carmen Clavadetscher, Telefon +41 (0)78 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch

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!



Programm

Eröffnung	Mittwoch, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims Begrüssung mit Willkommensdrink, Informationen, Tagesablauf etc. Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr möglich, bitte verpflegt anreisen
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)
17.00 – 18.45 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen) Pranayama (Atemübungen) und Meditation oder Yoga Nidra
ca. 19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 Uhr	verschiedene Meditations-Techniken, Yogaphilosophie

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

Geniesse Dein Sein mit einem wohltuenden Bad oder einem Saunabesuch im neuen Badehaus des Hotels; gönne Dir eine wohlige Abhyanga- oder Klangmassage; lasse Dich bei einem Spaziergang in der faszinierenden Bergwelt verzaubern oder 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**

Arrangement

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen 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 in Einzelzimmern, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte
- Kostenloser Zugang zum neuen Wellnessbereich
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du logieren möchtest:

Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)	CHF 1'155.--
Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)	CHF 1'215.--
DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'255.--
DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne	CHF 1'295.--
DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'335.--
Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne	CHF 1'395.--
Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung, Bad mit Wanne	CHF 1'435.--



Magst Du zusätzlich in den Genuss einer Massage kommen?

Melde dies bitte mit Deiner Anmeldung im voraus an.

Diese Behandlungskosten sind separat, direkt vor Ort, an Pierina bzw. Isabel in bar zu bezahlen.

Klangschalen-Massage

Die sanften Vibrationen der Klangschalen durchdringen Körper, Geist und Seele. Die Klänge wirken harmonisierend und haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnwellen, Organe sowie Faszien. Freue Dich auf eine wohltuende Behandlung und erlebe Ruhe, Entspannung und Regeneration. Dauer ca. 50 Minuten, Behandlungskosten CHF 90.--

Abhyanga-Massage

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit wohltuenden, traditionellen Kräuter-Oelen. Du erlebst eine tiefe Entspannung und Stärkung Deines Körpers und Nervensystems. Dauer ca. 60 Minuten, Behandlungskosten CHF 120.00.

Pierina ist Krankenkassen anerkannt und kann auf Wunsch ein Beleg für die Rückforderung der Krankenkasse ausstellen. Ob Deine Zusatzversicherung ihre Leistungen übernimmt, kannst Du bei Deinem zuständigen Service abklären (Methoden-Nummer = 4041, EMR-Nummer = 38644).

**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 01.11. – 05.11.2023
******Romantik Hotel Schweizerhof Flims**

Hiermit buche ich verbindlich das ausgeschriebene Arrangement

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Strasse/Nr. /

PLZ/Ort /

E-Mail

Handy

in der Zimmerkategorie

- Einzelzimmer SOLITUDE CHF 1'155.--
- Einzelzimmer MINUSCULE CHF 1'215.--
- DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE CHF 1'255.--
- DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE CHF 1'295.--
- DZ zur Einzelnutzung DELUXE CHF 1'335.--
- Junior Suite zur Einzelnutzung CHF 1'395.--
- Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung CHF 1'435.--

stellt mir bitte zur Verfügung

- Yoga-Matte
- Kissen
- Neti-Kännchen CHF 8.-- zahlbar vor Ort in bar

zusätzlich reserviere ich

- 1x ayurvedische Massage bei Pierina CHF 120.-- zahlbar vor Ort in bar
- 1x Klang-Massage bei Isabel CHF 90.-- zahlbar vor Ort in bar

Die Anmeldungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.
Es ist eine Personen-Mindestanzahl vorgegeben. Falls diese nicht erreicht wird, wird sich die Veranstalterin erlauben, das Retreat kurzfristig abzusagen.



Eine Haftung für Körper- und Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin übernommen werden. Auf jegliche Schadensersatzansprüche (Krankheit, Verletzung, Diebstahl o.ä.) wird hiermit ausdrücklich verzichtet.
Der Abschluss einer Reise-Annullationskosten-Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn
Annulation:	Wird das Arrangement seitens der TeilnehmerIn weniger als 30 Tage vor Eventbeginn storniert oder geändert, werden folgende Kosten erhoben (zuzüglich Stornogebühr von CHF 50.00):
	19 - 15 Tage vor Eventbeginn 30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Eventbeginn 50 % des gesamten Arrangements
	9 - 3 Tage vor Eventbeginn 80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 Std. oder Nichterscheinen 100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	CHF 50.00

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldung bis 01.10.2023 per mail/PDF an Isabel Hartmann, i.hartmann.trin@gmail.com