

Yoga und die Kraft des Schweigens 12.04. – 16.04.2023 ****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 ****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, geschmeidig und flexibel zu erhalten, zu kontrollieren und bewusst zu entspannen
- **Atemtechniken** (Pranayama), um die Nadis zu reinigen, die Lebensenergie zu fördern und bewusst zu lenken, den Geistkörper zu zentrieren und unsere Konzentration zu schulen
- **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 Yogas zu kommen, 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 und 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, versetzt mich in Schwingung und gibt 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!

Judith Seiler verwöhnt Dich mit frischer, lebendiger 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.

Um diese Lehre zu vertiefen, studiere ich seit 2017 an der Heilpraktikerschule in Luzern.

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

Tara Meier und Ihre Klangschalen bringen Dich in Harmonie & Gleichgewicht



Im Rheintal aufgewachsen, in Graubünden verliebt.

Mein Weg führte mich über die Yoga-Ausbildung in Bali und die Klang-Weiterbildung in Guatemala nach Graubünden, wo ich mit GLISCHURA, meinem Herzensprojekt, alle meine Leidenschaften verbinden darf.

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, 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 – 19.00 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen) Pranayama (Atemübungen) und Meditation oder Yoga Nidra
ca. 19.30 Uhr	gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.30 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 Wellnessbereich
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du logieren möchtest:

Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)	CHF 1'115.--
Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)	CHF 1'175.--
DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'215.--
DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne	CHF 1'255.--
DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'295.--
Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne	CHF 1'355.--
Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung, Bad mit Wanne	CHF 1'395.--



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 oder Tara in bar zu bezahlen.

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).

Klang-Massage

Die Klangschalen lösen Blockaden und schenken Harmonie und Gleichgewicht. Die Vibration der Schalen tauchen tief in das Gewebe ein und bringen Deinen Körper in die ursprünglichen Schwingungen zurück.

Dauer ca. 40 Minuten, Behandlungskosten CHF 80.--

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 12.04. – 16.04.2023

****Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung bis 10.03.2023 per mail/PDF an Isabel Hartmann, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com

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.

Hiermit buche ich das Arrangement verbindlich wie folgt:

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



in folgender Zimmerkategorie

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200) | CHF 1'115.-- |
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200) | CHF 1'175.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne | CHF 1'215.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne | CHF 1'255.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Wanne | CHF 1'295.-- |
| <input type="checkbox"/> Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne | CHF 1'355.-- |
| <input type="checkbox"/> Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung, Bad mit Wanne | CHF 1'395.-- |

Zusätzlich reserviere ich

- 1x ayurvedische Massage bei Pierina, CHF 120.—
- 1x Klang-Massage bei Tara, CHF 80.—

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

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Strasse/Nr. /

PLZ/Ort /

E-Mail

Handy

- Stellt mir bitte zur Verfügung: Yoga-Matte
 Kissen
 Neti-Kännchen (Kosten CHF 8.--)



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

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) wird hiermit meinerseits ausdrücklich verzichtet.

Der Abschluss einer Reise-Annulationskosten-Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Ort/Datum

Unterschrift

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