

## Yoga und die Kraft des Schweigens 03.04. – 07.04.2024 \*\*\*\*Wellness/Romantik Hotel Schweizerhof Flims

**Freue Dich auf eine stille Auszeit in den Bündner Bergen und schenke Körper, Geist und Seele Deine volle Aufmerksamkeit. Halte inne, tanke Kraft, finde Leichtigkeit und komme in der Stille Deinem wahren Sein näher.**

Das Retreat wird in vollkommenem Schweigen abgehalten, auch während der freien Zeit. Dies gibt Dir den Raum, Deine innere Stimme zu hören und völlig anonym zu sein. Unterstützt von veganer Ernährung, wohltuenden Massagen und entspannender Wellness-Zeit wirst Du Dein persönliches Potenzial erweitern.

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, erneuern und stärken wir unsere Körper 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 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 mit sanften Klängen beruhigen, regenerieren & Blockaden lösen
- **Süßem Nichtstun** im neuen Badehaus mit Natursteinpool, Sauna, Dampfbad und Wasserwelt

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



Seit rund 40 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yoga einzutauchen begann ich 2008 mit der Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga).

2011 genoss ich die Weiterbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Workshops und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda, yogabasierte Traumtherapie etc. folgten.

Seit 2008 unterrichte ich selbständig in Trin und Umgebung.

## **Isabel Hartmann ist die Retreat-Organisatorin und lässt Dich eintauchen in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen**



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!

Die Leichtigkeit, Tiefe und Auswirkungen der Klangschalen faszinieren mich seit vielen Jahren. Mit der Ausbildung zur Peter-Hess Klangschalen-Praktikerin habe ich mir einen weiteren Herzenswunsch erfüllt.

## **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.

## **Nadine Ruf schenkt Dir Wohlbefinden bei einer ayurvedischen Behandlung**



Auf Bali, bei einem Yoga Retreat, bin ich erstmals auf Ayurveda gestoßen. Von Anfang an hat mich dieses Wissen fasziniert und möchte es nicht mehr missen.

Ayurveda ist ein ganzheitlicher Lebensstil der mich wohlfühlen und ankommen lässt. Für mich bedeutet Ayurveda das Leben in vollen Zügen zu genießen.

## **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](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)  
Carmen Clavadetscher, Telefon +41 (0)78 925 82 14, e-mail [carmenc@gmx.ch](mailto: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)<br>Pranayama (Atemübungen) und Meditation |
| ca. 19.00 Uhr     | gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)                             |
| 20.15 Uhr         | verschiedene Meditations-Techniken, Tiefenentspannung (Yoga Nidra)     |

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

Geniesse Dein Sein mit einem wohltuenden Bad oder einem Saunabesuch im neuen, grosszügigen 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](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)**

## Arrangement

### Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-/Meditations-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 Spa-/Wellnessbereich des Hotels
- 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.

### Klangschalen-Massage



Alles ist in Schwingung! So lasse auch Dich von den wirkungsvollen, gesundheitsfördernden Klängen verwöhnen! Sie öffnen innere Räume, helfen Blockaden und innere Konflikte zu lösen und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen. Die Klänge wirken harmonisierend und haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnwellen, Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf eine wohltuende, regenerierende Behandlung und erlebe Ruhe sowie Entspannung. Dauer ca. 50 Minuten, Behandlungskosten CHF 90.--

### Abhyanga-/Ayurveda-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.--



**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](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)**

# Anmeldung

## Yoga und die Kraft des Schweigens vom 03.-07.04.2024

### Im \*\*\*\*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

- |                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer SOLITUDE                 | CHF 1'155.-- |
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer MINUSCULE                | CHF 1'215.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE         | CHF 1'255.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE         | CHF 1'295.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung DELUXE           | CHF 1'335.-- |
| <input type="checkbox"/> Junior Suite zur Einzelnutzung        | CHF 1'395.-- |
| <input type="checkbox"/> Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung | CHF 1'435.-- |

#### stellt mir bitte zur Verfügung

- |                                        |                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yoga-Matte    | kostenlos                       |
| <input type="checkbox"/> Kissen        | kostenlos                       |
| <input type="checkbox"/> Neti-Kännchen | CHF 8.-- zahlbar vor Ort in bar |

#### zusätzlich reserviere ich

- |                                                  |                                   |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x Ayurveda-Massage     | CHF 120.-- zahlbar vor Ort in bar |
| <input type="checkbox"/> 1x Klangschalen-Massage | 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 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 03.03.2024 per mail/PDF an Isabel Hartmann, [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)**