ISA in sport agentur
Isabel Hartmann

Yoga und die Kraft des Schweigens 31.03. – 04.04.2027 im ****Wellness/Romantik Hotel Schweizerhof Flims/GR

Schenke Dir eine kraftspendende Pause inmitten der beeindruckenden Bündner Bergwelt. Halte inne, tanke Kraft, finde Leichtigkeit und entdecke die Stille in Dir selbst.

Freue Dich auf Yoga und Meditationen im lichtdurchfluteten Yogaraum und erholsame Stunden im grosszügigen Badehaus. Lass Dich mit köstlichen Speisen verwöhnen, geniesse wohltuende Massagen und entdecke, wie viel Fröhlichkeit und Energie in Dir steckt.

Das 4-Sterne-Romantik Hotel Schweizerhof Flims steht für alpine Gastfreundschaft, stilvolle Architektur und eine Atmosphäre des Miteinanders. Während des Retreats ist das gesamte Hotel exklusiv für unsere TeilnehmerInnen reserviert. In diesem geschützten Rahmen schenkst Du Dir, Deinem Körper und Geist Deine volle Aufmerksamkeit. Das Retreat findet in vollkommenem Schweigen statt – auch während der freien Zeit.



In Einklang mit der Natur reinigen, erneuern und stärken wir uns durch

- **Reinigungstechniken** (Kriyas) aus Yoga und Ayurveda
- **Körperübungen** (Asanas), die unseren Körper gesund, stark und beweglich halten
- **Atemtechniken** (Pranayama) zur Reinigung und Erweiterung der Atemkapazität sowie Stärkung der Lebensenergie
- **Zurückziehen der Sinne** (Pratyahara) – als Zugang zu den höheren Stufen des Yoga
- **Konzentration** (Dharana), welche den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder Beobachtung ausrichtet
- **Meditation** (Dhyana), in der Objekt und Subjekt ineinanderfliessen
- **Vegane Ernährung** mit biologischen Lebensmitteln
- **Klangschalen**, welche mit sanften Klängen beruhigen, regenerieren & Blockaden lösen können
- **Ayurvedischen Massagen**, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen
- **Wohltuende Musse** im neuen Badehaus mit Natursteinpool, Sauna, Dampfbad und Wasserwelt

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Deine Begleiterinnen

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



„Seit rund 36 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 in die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen eintauchen



„Als dipl. Gymnastik-, Wassersport- und Skilehrerin praktiziere ich Yoga seit meiner Kindheit. Die Dynamik von Musik, Bewegung und Meditation ist mein Lebenselixier 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 Wirkungen der Klangschalen faszinieren mich seit vielen Jahren. Mit der Ausbildung zur Peter-Hess Klangschalen-Praktikerin habe ich mir damit ein weiteres Herzensprojekt erfüllt."

Judith Seiler verwöhnt Dich mit frischer, liebevoll zubereiteter Kost



„Vor rund 30 Jahren entdeckte ich durch eine Ernährungsumstellung, wie stark Nahrung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Mit meinen Ausbildungen zur Ayurveda-Köchin und ayurvedischen-ganzheitlichen Ernährungsberaterin durfte ich noch tiefer in diese Thematik eintauchen.

Ich freue mich, Dich als Retreat-Köchin mit liebevoll zubereiteter, frischer Kost zu verwöhnen, die Deine Sinne erfreut und Deinen Körper stärkt."

Für weitere Informationen stehen wir Dir gerne zur Verfügung

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
Das traditionsreiche Familienunternehmen wird von Sandra und Christoph Schmidt bereits in vierter Generation mit viel Leidenschaft und Stil in die Zukunft geführt. Der Schweizerhof ist ein Ort der Entspannung und des Wohlbefindens – voller Geschichten und besonderer Momente!



Programm

Eröffnung	Mittwoch, um 20.00 Uhr, Foyer Hotel Schweizerhof Flims Begrüssung mit Willkommensdrink, Informationen, Tagesablauf etc. **Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr, 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)
13.00 – 16.30 Uhr	Spa-/Wellnessbereich geöffnet
17.00 – 18.45 Uhr	Pranayama (Atemübungen) & Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 Uhr	verschiedene Meditations-Techniken, Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Sämtliche Lektionen werden auf „**schwiizerdüütsch**“ angeleitet

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung. Geniesse ein Bad oder einen Saunabesuch im grosszügigen Badehaus, gönne Dir eine wohlige Abhyanga- oder Klangmassage, tanke frische Bergluft bei einem Spaziergang oder entspanne Dich, in Decken eingehüllt und mit einer Tasse Tee, auf der Sonnenterrasse!

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Arrangement

Das komplette Arrangement umfasst:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-/Meditations-Lektionen, 4 Tage
- Reichhaltiger Brunch (vegan), Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Reichhaltiges Nachtessen (vegan), Donnerstag bis Samstag (3x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse, Tee etc.)
- Aufenthalt im eleganten Einzelzimmer, 4 Nächte
- Zugang zum grosszügigen Spa-/Wellnessbereich des Hotels
- Sauna-Korb mit Badetücher und Wohlfühl-Bademantel zum Ausleihen
- Kurtaxe

Zimmerauswahl:

- EZ SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)
- EZ MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)
- DZ AMBIANCE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne
- DZ BELLEVUE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Regendusche oder Wanne
- DZ DELUXE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne
- JUNIOR SUITE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Wanne
- PANORAMA-Turmzimmer, Einzelnutzung, Bad mit Wanne

Wohlfühl-Massagen

Wenn Du zusätzlich eine Massage buchen möchtest, melde diese bitte bei Deiner Anmeldung an.



Klangschalen-Massage

Alles ist in Schwingung! Lass Dich von Isabel und den wohltuenden Klängen der Klangschalen verwöhnen! Sie können innere Räume öffnen, das Loslassen unterstützen und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken. Freue Dich auf eine regenerierende Auszeit!

Dauer ca. 45-50 Minuten, Behandlungskosten CHF 100.—

Abhyanga-/Ayurveda-Massage



Lasse Dich auf eine intuitive Massage ein, bei der die Masseurin Lenita ganz auf Deine Bedürfnisse eingeht. Mit feinem Gespür werden Verspannungen gelöst – von einer entspannenden Kopfmassage bis hin zu einer tiefgehenden Ganzkörperbehandlung.

Dauer ca. 60 Minuten, Behandlungskosten CHF 120.--

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, 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 31.03. – 04.04.2027
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

EZ SOLITUDE	❑ CHF 1‘186.--
EZ MINUSCULE	❑ CHF 1‘285.--
DZ AMBIANCE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘325.--
DZ BELLEVUE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘365.--
DZ DELUXE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘405.--
JUNIOR SUITE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘465.--
PANORAMA-Turmzimmer, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘505.--

stellt mir bitte bereit

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

zusätzlich reserviere ich

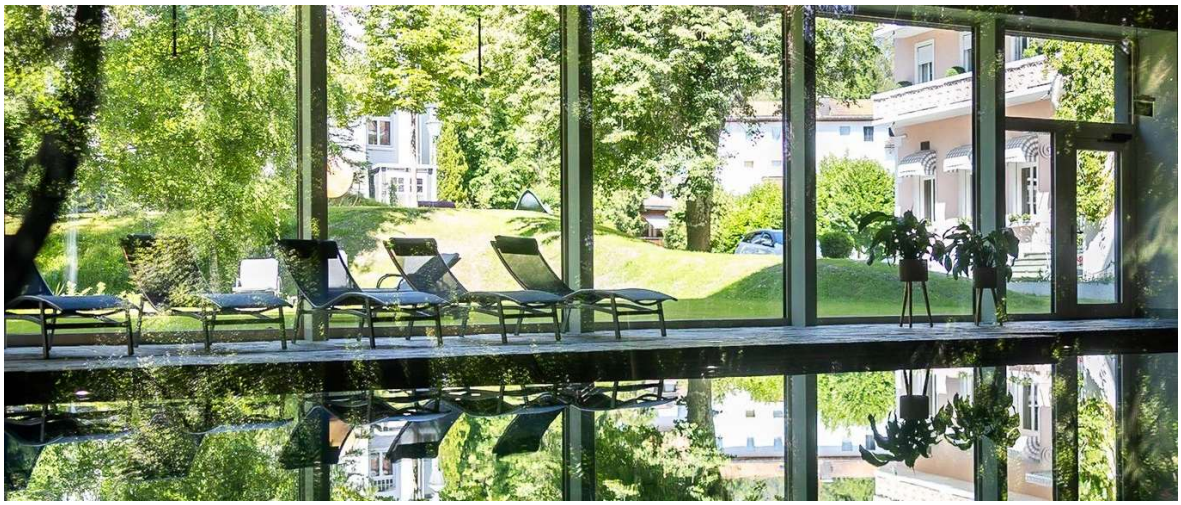
❑ 1x Klangschalen-Massage bei Isabel	CHF 100.-- zahlbar vor Ort in bar
❑ 1x Ayurveda-Massage bei Lenita	CHF 120.-- zahlbar vor Ort in bar

Ich leide an folgenden Unverträglichkeiten, Krankheiten, Gebrechen

…….

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, 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 bis zwei Wochen vor Retreat-Beginn abzusagen.



Eine Haftung für Unfall-, Körper-, Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin oder dem Hotel übernommen werden.
Auf jegliche Schadenersatzansprüche (aufgrund von Unfall, Krankheit, Verletzung, Diebstahl, Rückerstattung o.ä.) wird hiermit ausdrücklich verzichtet.
Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, um unvorhergesehene Ereignisse abzusichern und sorgenfrei an unserem Retreat teilzunehmen.

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn	
Annullation:	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):	
	30 - 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.	100 % des gesamten Arrangements
	Nichterscheinen oder Abbruch	100 % des gesamten Arrangements
Stornogebühr	CHF 50.00	

Ort/Datum …….

Unterschrift …….

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

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**