



Achtsamkeitsretreat im Schweigen mit Yoga und Meditation

Mi. 2. – 6. Mai 2018

Lindenbühl, Trogen, AR

Dieses Kurz-Retreat lädt ein zum Eintauchen in die Stille unseres Seins. Ein gesetzter Tagesablauf mit Meditationen & Yoga-Sessions, persönliche Betreuung und die schöne Umgebung inmitten der Natur, unterstützen jeden Einzelnen in dieser Erfahrung und ermöglichen das Entspannen in den Moment.

Das einfache, schöne und liebevoll geführte Haus im Lindenbühl ist der optimale Raum um sich der Ruhe hinzugeben.

Retreatbeginn: Mi. 17.30 Uhr, Anreise ab 16 Uhr möglich

Retreatende: So. 14 Uhr

Übernachtung: www.lindenbuehl-trogen.ch

Preis: Doppelzimmer 740 sfr. / Einzelzimmer 840 sfr. (teilweise kleine Einzelzimmer)
Toiletten und Duschen befinden sich auf der Etage

Sprache:

Deutsch / Schweizerdeutsch

Leitung:

Evelyn Hunger, Yogalehrerin, Dipl. Ayurveda Spezialistin

Manuela Peverelli, Yogalehrerin, Ayurvedisch psychologische Beraterin

Tagesstruktur

Mittwoch

16 – 17.30	Ankunft
17.45 – 18.45	Abendessen / Willkommen
18.45 – 19.00	Einführung Arbeitsmeditation
19.00 – 20.15	Einführung / Informationen / Fragen / Schweigen beginnt
20.15 – 21	Sitzmeditation

Donnerstag - Samstag

7 – 8	Sitzmeditation
8 – 9	Chanting / Pranayama
9 – 10	Tee / Café / leichtes Frühstück
10 - 12	Asanas
12.15 – 13.15	Mittagessen
13.15 – 15	Arbeitsmeditation / Freizeit
15 – 16.30	Vortrag / Sitzmeditation
16.30 – 17	Teepause
17 – 18.15	Restorative Praxis
18.30 – 19.30	Abendessen
19.30 – 20.15	Arbeitsmeditation / Freizeit
20.15 – 21	Sitzmeditation / Lesung

Sonntag

7 – 8	Sitzmeditation
8 – 9	Chanting / Pranayama / Schweigen wird gehoben
9 – 10	Tee / Café / Frühstück / Packen
10 – 12	Asanas
12 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 14	Austausch / Schlussrunde

Voraussetzungen:

Fundierte, regelmässige Yogapraxis. Stabile physische und psychische Gesundheit.

Bitte erwähne deine bisherige Yoga-/Meditations-Praxis- und Retreat Erfahrung in deinem Anmeldungs-Mail, sofern wir Dich nicht kennen.

Ebenfalls, wenn Du gesundheitliche Beschwerden hast oder kürzlich hattest.

Transport vom Bahnhof Trogen (sofern Sammeltaxi):

16. 30/ 17 Uhr (bitte direkt beim Seminarhaus melden)

Parkplätze:

Es stehen 14 Plätze zur Verfügung. 10 Sfr. für alle 4 Tage

Anmeldung und Verbindlichkeit:

Um deinen Platz zu reservieren, bitten wir um eine Anzahlung von 350 sfr. mit der Anmeldung.

Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nur bei einer Neubesetzung des Platzes zurückerstattet.

Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- oder Einzelzimmer übernachten möchtest.

Nach Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail von uns und ca. ein Monat vor der

Durchführung eine Liste, was mitzubringen ist, sowie alle weiteren Informationen.

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank

Evelyn Hunger

IBAN: CH0300774000164496301

SWIFT: GRKBCH2270A

Begleichung des Restbetrages; 1. April 2018

Anmeldungen bitte an: evelynhunger@bluemail.ch

Es würde uns sehr freuen, wenn Du mit dabei bist.

Herzlich,

Evelyn & Manu