



Achtsamkeitsretreat im Schweigen mit Yoga und Meditation

26. – 29. Mai 2022

im Lindenbühl in Trogen, Appenzell

Diese Tage in Stille, die Nähe zur Natur und die intensivierete Hinwendung zur Praxis lassen das äussere Geschehen stiller werden, damit wir uns dem inneren Tanz des Erlebens öffnen und tief in das natürliche So – Sein entspannen können.

Wir vertiefen uns während dem Retreat in die verschiedenen Werkzeuge der Yogapraxis mit Meditation, Pranayama, ausgedehnten Asana-einheiten und Anregungen zur Umsetzung der Praxis in den Alltag.

Die Teilnehmenden werden sorgfältig, im persönlichen Prozess begleitet.

Das schlichte und natürlich geführte Haus im Lindenbühl bietet einen optimalen Rahmen um sich der Ruhe hinzugeben.

Retreatbeginn:

Donnerstag 17.30 Uhr, Anreise ab 16 Uhr möglich

Retreatende:

Sonntag 14 Uhr

Übernachtung:

www.lindenbuehl-trogen.ch

Preis:

Doppelzimmer 630 sfr. / Einzelzimmer 720 sfr. (kleine Einzelzimmer) - Duschen und WC auf der Etage

Sprache:

Schweizerdeutsch

Leitung:

Evelyn Hunger, Yogalehrerin, Dipl. Ayurveda Spezialistin

Tagesstruktur

Donnerstag

16.30 – 17.30	Ankunft
17.30 – 18.30	Abendessen / Willkommen
18.30 – 19.00	Erklärung zur Arbeitsmeditation
19.00 – 20.00	Einführung / Informationen / Fragen
20.00 – 20.30	Meditation

Freitag - Samstag

7.30 – 8.15	Meditation
8.15 – 9.00	Pranayama
9.00 – 10.00	Tee / Café / leichtes Frühstück / Freizeit
10 – 11.45	Asanas
12.15 – 13.15	Mittagessen
13.15 – 15.00	Arbeitsmeditation / Freizeit / Kurzgespräche
15.00 – 16.00	Gedanken zur Praxis
16 – 16.30	Meditation
16.30 – 17	Teepause
17 – 18.15	Restorative oder Yin Praxis / Pranayama
18.30 – 19.15	Abendessen
19.15 – 20.15	Arbeitsmeditation / Freizeit / Kurzgespräche
20.15 – 21	Herzens - Meditation

Sonntag

7.30 – 8.15	Meditation
8.15 – 9.00	Pranayama
9.00 – 10.00	Tee / Cafè / Frühstück / Packen
10.00 – 11.30	Asanas / Ende des Schweigens
11.45 – 13.15	Mittagessen
13.15 – 14.00	Austausch / Schlussrunde

Voraussetzungen:

Regelmässige Yogapraxis. Stabile physische und psychische Gesundheit.

Falls ich Dich nicht kenne, bitte erwähne deine Yoga-/Meditations- und Retreat-Erfahrung in deinem Anmeldungs-Mail. Ebenfalls, falls Du gesundheitliche Beschwerden hast oder kürzlich hattest.

Essen:

2 Mittagessen vegan / 1 Mittagessen vegetarisch. Übrige Mahlzeiten frei wählbar.

Kiosk:

Cafè / Tee / Süssigkeiten gegen Kleingeld

Abholoption 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, bitte ich um eine Anzahlung von 300 sfr mit der Anmeldung. Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nicht zurückerstattet, ausser der Platz kann Deinerseits neu besetzt werden. Dabei bleiben 80 sfr als Bearbeitungskosten zurück. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- oder Einzelzimmer übernachten möchtest.

Nach Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail.

Ca. 2 Wochen vor Retreat-beginn bekommst Du ein Mail mit weiteren Informationen.

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Böllentretter 9

9323 Steinach

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

SWIFT: GRKBCH2270A

Begleichung des Restbetrages: 1. Mai 2022

Anmeldungen bitte an: evelynhunger@bluemail.ch

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

Herzlichst

Evelyn