

Yoga – und Meditationsretreat im Schweigen im Karunahaus, Toggenburg
Vom 26. – 30. Oktober 2022
Mit Manuela Peverelli und Evelyn Hunger

Dieses Retreat bietet die Möglichkeit, sich auf ein Neues in die Yogapraxis zu vertiefen und in der Kraft des Teilens mit anderen Praktizierenden neue Inspiration zu gewinnen. Die Praxis in Stille stärkt das Vertrauen in das eigene Potenzial des natürlichen Seins und kann gleichzeitig eine wohltuende Frische ins Leben bringen, weil der tiefere Sinn für unser Dasein wieder neu erkannt werden kann.

Neben den bekannten Praktiken wie Asanas, Pranayama und Meditation ist ein weiterer Bestandteil das Angebot von Einzelgesprächen vorhanden, um in der inneren Arbeit zu mehr Klarheit zu gelangen.

Das Karunahaus liegt im Grünen oberhalb der Ortschaft Unterwasser im Toggenburg, eingebettet zwischen dem Säntis und den Churfürsten. Das Haus wird liebevoll, in einer warmen Atmosphäre und bewussten Lebensweise geführt. Die Küche begleitet die Retreatteilnehmer mit feinen, wohltuenden und kreativen Mahlzeiten, die vom Ayurveda inspiriert sind. Während den Pausen lädt die Umgebung für grössere und kleinere Spaziergänge ein.

Tagesablauf:

7.00 – 9.00	Morgenmeditation, Mantra und Pranayama
9.00 – 9.45	Frühstück
9.45 – 10.15	Karma Yoga / Freizeit
10.30 - 12.30	Yoga Asanas
12.30 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 15.30	Karma Yoga / Freizeit / Einzelgespräche
15.30 – 16.30	Gedanken zur Praxis / Gruppenaustausch
16.30 – 17.00	Teepause
17.00 – 18.15	Restorative oder Yin Praxis, Pranayama
18.30 – 19.15	Abendessen
19.15 – 20.15	Einzelgespräche
20.15 – 21.15	Mantra und Abendmeditation

Wo: Karunahaus, 9657 Unterwasser
www.karunahaus.ch

Wann: 26. – 30. Oktober 2022

Leitung: Manuela Peverelli und Evelyn Hunger

Kosten:

Einzelzimmer	990 sfr
Doppelzimmer	890 sfr
Mehrbettzimmer (4 Betten)	770 sfr

Im Kurspreis inbegriffen sind Übernachtung, Vollpension und Unterrichtskosten.

Die Gruppengrösse ist auf 19 Personen beschränkt.

Anmeldung: evelynhunger@bluemail.ch

Bitte beschreibe mit der Anmeldung Deine Erfahrung die Du mit den einzelnen Aspekten der Praxis hast sowie mit Schweigen.

Anmeldeschluss: 22. Juli 2022

Anmeldung und Verbindlichkeit:

Um deinen Platz zu reservieren, bitten wir um eine Anzahlung von 300 sfr. mit der Anmeldung.

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

Nach Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail von uns.

Ca. 2 Wochen vor Retreat-beginn melden wir uns mit weiteren Informationen.

Konditionen:

Bei einer Abmeldung fallen folgende Unkostenbeiträge an:

4 bis 3 Wochen vor Kursbeginn: Anzahlung von 300.-

2 bis 1 Woche vor Kursbeginn: 70% des Gesamtbetrags

0 bis 6 Tage vor Kursbeginn: der Gesamtbetrag ist zur Zahlung fällig

Kann der Platz anderweitig vergeben werden, ist ein Unkostenbeitrag von 60 sfr zu entrichten.

Bei Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist die gesamte Kursgebühr geschuldet.

Aufgrund der Situation empfehlen wir Euch eine Annulationsversicherung abzuschliessen.

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Via ca d'maté 5

7516 Maloja

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

Begleichung des Restbetrages: 1. Oktober 2022