



Yoga- und Meditationsretreat im Schweigen im Toggenburg vom 24. - 31. Oktober 2020

Die Erfahrungen, dass wir durch die natürliche Klarheit des Geistes die Dynamik des Lebens mitgestalten können und alle Schönheit im Aussen der Ausdruck unserer inneren Gewährseinskraft ist, sind wesentliche Schritte auf dem Weg zum Erfüllen unserer Grundbedürfnisse nach Freiheit und Glück.

Diese Tage in Stille, die Nähe zur Natur und die intensivierte 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.

Neben den bekannten Praktiken wie Asanas, Pranayama und Meditation sind geführte Kleingruppen-Austausche und das Angebot für Einzelgespräche während dieser Woche ein wichtiger Bestandteil, um in der inneren Arbeit zu mehr Klarheit zu gelangen.

Tagesablauf:

<i>07.00 - 09.00</i>	<i>Morgenmeditation, Mantra und Pranayama</i>
<i>09.00 - 09.45</i>	<i>Frühstück</i>
<i>09.45 - 10.15</i>	<i>Karma Yoga / Freizeit</i>
<i>10.30 - 12.30</i>	<i>Yoga Asanas</i>
<i>12.30 - 13.30</i>	<i>Mittagessen</i>
<i>13.30 - 15.30</i>	<i>Karma Yoga / Freizeit / Einzelgespräche</i>
<i>15.30 - 16.30</i>	<i>Gedanken zur Lehre oder Gruppenaustausch</i>
<i>16.30 - 17.00</i>	<i>Teepause</i>
<i>17.00 - 18.15</i>	<i>Restoratives oder Geh-Meditation</i>
<i>18.30 - 19.15</i>	<i>Abendessen</i>
<i>19.15 - 20.15</i>	<i>Einzelgespräche</i>
<i>20.15 - 21.15</i>	<i>Mantra und Abendmeditation</i>

Wo: Karunahaus, 9657 Unterwasser
www.karunahaus.ch

Wann: 24. - 31. Oktober 2020

Leitung: Manuela Peverelli und Evelyn Hunger

Kosten:

Einzelzimmer	1590 sfr
Doppelzimmer	1350 sfr
Mehrbettzimmer (4 Betten)	1090 sfr

Im Kurspreis inbegriffen sind Übernachtung, Vollpension und Unterrichtskosten.

Anmeldung: evelynhunger@bluemail.ch

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

Anmeldeschluss: 20. Juli 2020

Anmeldung und Verbindlichkeit:

Um deinen Platz zu reservieren, bitten wir um eine Anzahlung von 500 sfr. mit der Anmeldung.

Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- 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: 60 sfr

2 bis 1 Woche vor Kursbeginn: 50% des Gesamtbetrags

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

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

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

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Via Charels Suot 8

7502 Bever

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

Begleichung des Restbetrages: 1. Oktober 2020