

# ***Yoga – und Meditationsretreat im Schweigen***

***im Karunahaus, Toggenburg***

***7. - 13. Oktober 2024***

*mit Evelyn Hunger und Manuela Peverelli*

Es ist nun 10 Jahre her, seit wir gemeinsam unser erstes stilles Yoga- und Meditations-Retreat angeboten haben und es ist uns eine grosse Freude, zusammen auch dieses Jahr wieder ein Gefäss für die Praxis zur Vertiefung des Vertrauens in die Natur unseres Herz-Geistes und des 'Bewussten-sich-auf-das-Leben-einlassens' zu schaffen. Unser Unterricht trägt das Anliegen, uns alle darin zu ermutigen, sich für das Unbeschreibbare (hinter den Worten liegende), wie auch für die ganz konkreten Herausforderungen des Menschseins zu öffnen.

Die in der Stille laut gewordenen limitierenden und verstrickenden Gedankenmuster und Konditionierungen liebevoll willkommen zu heissen und mit der Frische jeden Augenblickes im Kontakt zu sein, lockert unsere hindernden und einengenden Sichtweisen zunehmend und lässt uns tiefer verankern in unserem natürlichen Sein.

Das Retreat wird mit einigen Ausnahmen des Austausches dafür bewusst im Schweigen gehalten.

Neben den gemeinsamen Praktiken wie Asanas, Pranayama und Meditation ist das Angebot von Einzelgesprächen ein weiterer Bestandteil des Retreats, um individuell in der inneren Arbeit Unterstützung zu erhalten.

Eingebettet zwischen dem Säntis und den Churfürsten ist das Karunahaus ein kraftvoller Ort des Rückzugs und der Innenschau. Das Haus wird liebevoll, in einer warmen Atmosphäre und bewussten Lebensweise geführt. Die kreative, ayurvedisch inspirierte und gesunde Küche trägt zu den täglichen Freuden des bewussten Seins bei. Die Umgebung lädt zu grösseren und kleineren Spaziergängen ein.

**Tagesablauf:**

7.00 – 8.45	Morgenmeditation, Mantra und Pranayama
09.00 – 09.45	Frühstück
09.45 – 10.30	Karma Yoga
10.30 - 12.15	Yoga Asana
12.30 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 15.30	Freizeit / Karma Yoga
15.30 – 16.30	Einzelgespräche
16.30 – 17.00	Praxis-Inspiration
17.00 – 18.15	Weitere Praxis
18.30 – 19.15	Abendessen
19.15 – 20.15	Freizeit / Karma Yoga & Einzelgespräche
20.15 – 21.00	Abendmeditation

**Wo:**

Karunahaus, 9657 Unterwasser

[www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

Es stehen Einzelzimmer, Doppelzimmer & Mehrbettzimmer (mit 4 Betten) zur Verfügung.

**Kosten:**

Einzelzimmer: 1420 sfr

Doppelzimmer: 1270 sfr

Mehrbettzimmer: 1140 sfr

Im Kurspreis inbegriffen sind Übernachtung, Vollpension und Unterrichtskosten.

**Anmeldung:** [evelynhunger@bluemail.ch](mailto:evelynhunger@bluemail.ch)

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

**Anmeldung und Verbindlichkeit:**

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

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

Nach Anmeldung erhältst Du eine Bestätigungsmail von uns.

Ca. 2 Wochen vor Retreatbeginn verschicken wir alle detaillierten 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.

**Bankangaben:**

Graubündner Kantonalbank Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Via ca d'maté 5

7516 Maloja

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

Begleichung des Restbetrages: 20. September 2024