



Achtsamkeitsretreat im Schweigen mit Yoga und Meditation

Mi. 8. – 12. Mai 2019

im Lindenbühl in Trogen, AR

Dieses Kurzretreat lädt ein zum Eintauchen in unser einfaches, natürliches So-Sein. Der gesetzte Tagesablauf mit Meditationen, ausgedehnten Yoga-Einheiten, sorgfältiger Begleitung und die schöne Umgebung inmitten der Natur unterstützen die Praxis und ermöglichen das Entspannen in den Moment. Das schöne und liebevoll geführte Haus im Lindenbühl ist der optimale Raum um sich der Ruhe hinzugeben.

Retreatbeginn:

Mittwoch 17.30 Uhr, Anreise ab 16 Uhr möglich

Retreatende:

Sonntag 14 Uhr

Übernachtung:

www.lindenbuehl-trogen.ch

Preis:

Doppelzimmer 740 sfr. / Einzelzimmer 860 sfr. (kleine Einzelzimmer) - Duschen und WC auf der Etage

Sprache:
Schweizerdeutsch

Leitung:
Evelyn Hunger, Yogalehrerin, Dipl. Ayurveda Spezialistin
Manuela Peverelli, Yogalehrerin

Die Plätze sind auf 28 Personen beschränkt.

Tagesstruktur

Mittwoch

16 – 17.30	Ankunft
17.45 – 18.45	Abendessen / Willkommen
18.45 – 19.15	Einführung Arbeitsmeditation
19.15 – 20.15	Einführung / Informationen / Fragen
20.15 – 21	Meditation

Donnerstag - Samstag

7 – 8	Meditation
8 – 9	Chanting / Pranayama
9 – 10	Tee / Café / leichtes Frühstück / Arbeitsmeditation
10 – 12	Asanas
12.15 – 13.15	Mittagessen
13.15 – 15	Arbeitsmeditation / Freizeit

15 – 16	Vortrag
16 – 16.30	Meditation
16.30 – 17	Teepause
17 – 18.15	Restorative Praxis
18.30 – 19.30	Abendessen
19.30 – 20.15	Arbeitsmeditation / Freizeit
20.15 – 21	Meditation / Lesung

Sonntag

7 – 8	Meditation
8 – 9	Chanting / Pranayama / Schweigen wird aufgelöst
9 – 10	Tee / Café / leichtes Frühstück / Freizeit
10 – 12	Asanas
12 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 14	Austausch / Schlussrunde

Voraussetzungen:

Regelmässige Yogapraxis. Stabile physische und psychische Gesundheit.

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

Essen:

Vegetarisch (vegane Optionen erhältlich)

Kiosk:

Café / Tee / Süßigkeiten gegen Kleingeld

Abholoption vom Bahnhof Trogen sofern Sammeltaxi:

16.30 / 17 Uhr (bitte direkt beim Seminarhaus melden)

Parkplätze:

Es stehen 14 Parkplätze zur Verfügung. Kosten für alle 4 Tage sind 10 Franken.

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

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank
Zugunsten von

Evelyn Hunger

IBAN: CH0300774000164496301

SWIFT: GRKBCH2270A

Begleichung des Restbetrages: 1. April 2019

Anmeldungen bitte an: evelynhunger@bluemail.ch

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

Manu und Evelyn