

# Yoga - Natur - Entspannung in der Ardèche

Dies sind Tage die bewusst den Raum schaffen sich auf allen Ebenen zu erholen, zu klären und dadurch neue Frische und Freude zu bekommen.

Mit einer Meditation und anschliessenden aktivierenden Yogapraxis morgens, einer beruhigenden und tief nährenden Klasse abends, wird der Tag umrahmt. Dazwischen ist viel Zeit in der Natur zu sein oder die Umgebung zu erkunden.

Die Naturverbundenheit der Unterkunft ermöglicht ein Zurücklassen der Alltagsroutine und ein Sein in der Einfachheit.

**Wann:** 16. – 20. September 2020

**Ort:** Champis in der Ardèche, Frankreich

**Kosten (Yoga):** 320 sfr  
Morgens 2 ½ Std / Abends 1 ½ Std

Wir treffen uns am Mittwochabend zu einem gemeinsamen Abendessen.

Die erste Yogapraxis findet am Donnerstagmorgen statt.

Am Sonntagmorgen findet die letzte Praxis statt.

## **Informationen zu Unterkunft und Anreise:**

### **Ort**

Das Haus Gravit (Gemeinde 07440 Champis) befindet sich in der Ardèche, knapp eine halbe Stunde von Valance-Ville entfernt, in den Hügeln oberhalb des Rhonetals auf 550m ü.M.(siehe Google-earth)

### **Anreise mit Zug**

Via **Genf-Grenoble-Valance-Ville** mit **TER** um 15.00-18.15 / von dort am Bahnhof um 19.00 weiter mit dem Bus

### **Anreise mit Auto**

Genf-Lyon A7 / D2007N nach **Valance-Nord**, von dort Richtung le Puy-en Velay und Lamastre D533.

### **Unterkunft**

Es hat ein grosses Wigwam, wie eine Halbkugel, 6m Durchmesser, mit Matratzen ausgerüstet oder im Büroraum unter dem Dach hat es ein Matratzenlager.

Es besteht auch die Möglichkeit, im eigenen Zelt zu übernachten oder in einem B&B in der Nähe (für das B&B ist ein Auto erforderlich und es gibt einen anderen Übernachtungspreis)

Vor dem Wigwam hat es einen grossen Naturteich 20m zum Schwimmen.

### **Essen**

Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Es gibt zwei Mahlzeiten, Frühstück und Abendessen.

Mithilfe beim Tischdecken und Abräumen ist erwünscht.

### **Mitnehmen**

ID oder Pass, Yogamatte, Badezeug, Schlafsack, Bargeld sfr und Euro, Wegleitung für Gravit

**Kosten für Unterkunft und Essen:** Fr. 200.— (bitte bar bezahlen)

Der Kurs beginnt am 16. September abends und endet am 20. September nach dem Frühstück.

Auf Wunsch kann bereits am 15. September angereist werden.

Abreise individuell (Bus fährt um 12.50 /Zug Valance ab 13.46)

**Anmeldung:**

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

**Auskünfte (Retreat, Anreise und Unterkunft):** [ka.schuerch@gmx.ch](mailto:ka.schuerch@gmx.ch) /

079 288 38 94

**Konditionen:**

Nach der Anmeldung bitten wir  
Dich um eine Anzahlung von  
100 sfr

Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt auf 12 Personen.

Die Mindestanzahl dass das Retreat stattfinden kann ist 6 Personen.

Nach der Anmeldung bekommst Du genauere Angaben zur Anfahrt.

Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nur bei einer Neubesetzung des Platzes zurückerstattet.

Bitte gib bei Deiner Anmeldung Deinen Übernachtungswunsch an.

Wir freuen uns über Dein Dabeisein.

Herzlichst

Katharina und Evelyn