

Yoga Retreat HERZKRAFT

Freitag 26. bis Montag 29. Mai 2023

mit Romana Schertenleib & Petra Conrad

Komm mit uns auf eine sanfte Besinnungsreise zurück in's Herzen, wo wir Hingabe & Mitgefühl kultivieren, um sie in unseren Alltag integrieren zu können.

Namasté Romana & Petra

Unser Programm:

Anreise, Freitag 26. Mai 2023

Die Zimmer in der Schweibenalp sind ab ca. 15.00 Uhr bezugsbereit.
Individuelles Eintreffen mit Autos / Öffentlichen Verkehrsmittel (Tipp: SBB Tageskarten der Gemeinden) oder Fahrgemeinschaften bilden (bitte melde Dich bei uns, falls du ein Auto hast und Mitreisende mitnehmen möchtest). Hinweise zur ANREISE: www.schweibenalp.ch

16.00 bis 18.00 Uhr Ankommen, sanfter Flow & Yin Yoga im Seminarraum „Licht“
18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen
20.00 bis 21.00 Uhr Abendprogramm: Chanten und/oder Tanzen

Samstag & Sonntag 27. und 28. Mai 2023

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation
08.00 bis 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück (schweigend)
09.00 bis 11.00 Uhr „ME-TIME“
11.00 bis 13.00 Uhr Pranayama & Hatha Yoga
13.00 bis 14.00 Uhr Mittagessen
14.00 bis 16.00 Uhr „ME-TIME“
16.00 bis 18.00 Uhr Yin Yoga & geführte Körperreise/Entspannung
18.00 bis 19.00 Uhr Nachtessen

„ME-TIME“: jeweils zur freien Verfügung:

Erkundungstouren der Umgebung (Kraftplätze), Lesen im Garten, Spaziergang zu den Giessbachfällen

Abendprogramm: Das Abendprogramm findet am **Freitag und am Sonntag** von 19.30 – 20.30 Uhr statt. Jeden Abend von 19.00 – 20.00 Uhr besteht jeweils auch die Möglichkeit im Haustempel der Schweibenalp einer traditionell hinduistischen Zeremonie beizuwohnen.

Schweigen: Schweigen hat eine tiefe Kraft und reinigende Wirkung; wir nehmen das Frühstück jeweils schweigend ein. Auf Wunsch kannst Du Dein Schweigen auch auf einen ganzen Tag ausweiten (optional).

Abreise, Montag 29. Mai 2023

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation
08.00 bis 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück inkl. Zimmer räumen
10.30 bis 12.00 Uhr Abschlusslektion

Am Abreisetag kann auf Wunsch ein Lunchpaket bestellt werden. Wer es gemütlich ausklingen lassen möchte das Mittagessen am Sonntag ist noch inklusive 😊

Zum Yoga Kurs

4 Tage, Total 16.5 Stunden Yoga für Total CHF 465.00

*Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden

Wir sagen Danke: bei Wiederholung (Weekend, Ferien oder Retreat ***Herzkraft*** erhaltest Du eine Reduktion von CHF 30.00 auf den Yogakurspreis)



Kursleitung

Romana Schertenleib: 079 365 55 86 / kontakt@zwischenraum-luzern.ch, www.zwischenraum-luzern.ch
Petra Conrad: 079 279 86 12 / anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch

Zur Unterkunft

Je nach Zimmerkategorie für 3 Übernachtungen und vegetarische Vollpension (Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer) zwischen CHF 119.00 und CHF 157.00 pro Person exkl. Kurtaxe CHF 3.10 pro Tag

Im Preis inkl.:

- .. Übernachtung in schlichten aber liebevoll eingerichteten Zimmern (Dusche/WC oder Bad/WC auf der Etage)
- .. drei vollwertige und vegetarische Mahlzeiten
- .. Tee den ganzen Tag
- .. diverse helle Arbeits- und Erholungsnischen im Haus und Garten

Zimmerbuchung **direkt** beim Zentrum der Einheit SCHWEIBENALP

Per Mail: reservation.anfrage@schweibenalp.ch – nach der schriftlichen Anmeldebestätigung sind 50% der Gesamtkosten Kost und Logis fällig und die Anmeldung gilt verbindlich. Der Restbetrag wird dann direkt im Zentrum der Einheit Schweibenalp bei der Ankunft bezahlt (Bar, Postfinance Card, Master/VisaCard, MaestroCard).



Anmeldung und weitere Informationen:

Bitte platziere Deine Anmeldung direkt auf: www.ziitlosdeinraum.ch unter **Anmeldung Event**
Deine Anmeldung gilt verbindlich.

Die Yoga Kurskosten sind bis Ende März 2023
auf folgendes Postkonto zu begleichen:
Petra Conrad, ZiiTlos Dein Raum
Vermerk: „Schweibenalp 2023“
Konto: 61-391470-4 / IBAN Nr: CH 32 0900 0000 6139 1470 4

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn des Yoga Retreats werden 50% der Kursgebühr zurückerstattet bzw. erhoben. Bei einem späteren Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Bei offenen Fragen melde Dich telefonisch oder per Mail bei uns. Wir FREUEN uns auf DICH!