

HERZKRAFT – PFINGST YOGARETREAT 2024

Freitag 17. bis Montag 20. Mai 2024

LEBEN

Die Yogapraxis verbindet sanft alle Facetten des Lebens.

Atem, Geist und Körper.

Durch ein Still werden, können wir hinter die Kulissen unseres Alltagsbewusstseins sehen.

Möchtest Du wieder ins Fühlen kommen und erfahren, was es heisst "verbunden" zu sein?

Dann sei von HERZEN willkommen mit uns gemeinsam einzutauchen in das Wunder LEBEN.



Namasté

Romana & Petra

Freitag 17. Mai 2024

16.00 bis 18.00 Uhr Ankommen, sanfter Yoga Flow & Yin Yoga im Seminarraum „Frieden“

18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen

Samstag & Sonntag 18. und 19. Mai 2024

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, Pfingstmontag 20. Mai 2024

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

* Das letzte Mittagessen um 13.00 Uhr ist im Unterbringungspreis inklusive.

Falls Du aber den früheren Bus zurück nach Brienz nehmen magst, kann Du ein Lunchpaket zusammenstellen.

Informationen zu Unterkunft & Yoga-Kurs

- **Unterkunft** je nach Zimmerkategorie für 3 Übernachtungen und vegetarische Vollpension (Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer) zwischen CHF 121 und 160 pro Nacht & Person. Im Preis inkl.:
 - .. Übernachtung in schlichten aber liebevoll eingerichteten Zimmern (Dusche/WC oder Bad/WC auf der Etage)
 - .. drei vollwertige und vegetarische Mahlzeiten
 - .. Tee & Früchte den ganzen Tag
 - .. diverse helle Arbeits- und Erholungsnischen im Haus und Gartenexkl. Kurtaxe CHF 3.10 pro Tag



Zimmerbuchung **direkt** beim Zentrum der Einheit SCHWEIBENALP

per Mail: info@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).

Anreise

www.schweibenalp.ch/anreise-2/ Auf Wunsch gibt es einen Abholdienst, bitte frühzeitig melden und informieren direkt bei der Schweibenalp.

Yoga Kurs

4 Tage, Total 16.5 Stunden Yoga
für Total Fr. 495.00. (Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden)
Wir sagen Danke: bei Wiederholung (Weekend, Ferien oder Retreat *Herzkraft* erhältst Du eine Reduktion von CHF 30 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

Kurs-Kosten:

Deine Anmeldung gilt verbindlich.

Die Yoga Kurskosten sind bis Ende März 2024 auf folgendes Postkonto zu begleichen:
Petra Conrad, Ziitlos Dein Raum / Vermerk: „Schweibenalp 2024“

Konto: 61-391470-4 / IBAN Nr: CH 32 0900 0000 6139 1470 4

Solltest Du die Zahlung nicht über E - Banking machen wollen, melde Dich bitte direkt über anfrage@ziitlosdeinraum.ch oder 079 279 86 12.

Wir schicken Dir gern einen Einzahlungsschein per Mail bzw. Post zu.

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 !

NAMASTE

Petra und Romana