

10 Jahre Herzkraft, wir feiern!

Freitag 6. Juni bis Pfingstmontag 9. Juni 2025



Seit 10 Jahren dürfen wir den Raum öffnen, für eine herzzentrierte Yogapraxis durch Körper, Geist und Seele.

Stille und bewegte Körperübungen. Stille und klingende Meditationspraxis.
Stille und lebendige Begegnungen.

Dieses Jahr schenken wir unsere Präsenz ganz der inneren Ausrichtung auf "Frieden".
Alles beginnt mit dem Frieden in uns selbst.

Freitag 6. Juni 2025

16.00 bis 18.00 Uhr Ankommen, sanfter Yoga Flow & Yin Yoga im Seminarraum „Licht“
18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen

Samstag & Sonntag 7. / 8. Juni 2025

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).

Pfingstmontag 9. Juni 2025

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.

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 CHF 525.00.

(Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden)

Wir sagen Danke: bei Wiederholung (Weekend oder Retreat *Herzkraft* erhältst Du eine Reduktion von CHF 30 auf den Yogakurspreis.)

Kurs-Kosten:

Deine Anmeldung gilt verbindlich.

Die Yoga Kurskosten sind bis Ende März 2025 auf folgendes Postkonto zu begleichen:

Petra Conrad, Ziitlos Dein Raum / Vermerk: „Schweibenalp 2025“

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