

Yoga und die Kraft des Schweigens 30.10. – 03.11.2024 im ****Wellness/Romantik Hotel Schweizerhof Flims/GR

Freue Dich auf eine stille Auszeit in den Bündner Bergen und schenke Körper, Geist und Seele Deine volle Aufmerksamkeit. Halte inne, tanke Kraft, finde Leichtigkeit und komme in der Stille Deinem wahren Sein näher.

Das Retreat wird in vollkommenem Schweigen abgehalten, auch während der freien Zeit. Dies gibt Dir den Raum, Deine innere Stimme zu hören und völlig anonym zu bleiben. Unterstützt von veganer Ernährung, wohltuenden Massagen und entspannender Wellness-Zeit wirst Du Dein persönliches Potenzial erweitern.

Das ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims mit lichtdurchflutetem Yogaraum und neuem Badehaus auf 750 Quadratmeter ist während dieser Zeit exklusiv für uns geöffnet!



In geschütztem Rahmen, im Einklang der Natur, reinigen, erneuern und stärken wir uns mit

- **entgiftender Ernährung** mit speziellen veganen & biologischen Lebensmitteln
- **Reinigungstechniken** (Kriyas) aus Yoga und Ayurveda
- **Körperübungen** (Asanas), um unseren Körper gesund, stark und flexibel zu erhalten
- **Atemtechniken** (Pranayama), um zu reinigen, die Atemkapazität zu steigern und die Lebensenergie zu erhöhen
- **Zurückziehen der Sinne** (Pratyahara), dem Tor, welches uns von den äusseren zu den inneren, höheren Stufen führt
- **Dharana** (Konzentration), welches uns lehrt, den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder die Beobachtung zu konzentrieren
- **Meditation** (Dhyana), wo Objekt und Subjekt ineinander fließen
- **Ayurvedischen Massagen**, um die Selbstheilkräfte des Körpers zu aktivieren
- **Klangschalen**, welche mit sanften Klängen beruhigen, regenerieren & Blockaden lösen
- **Süßem Nichtstun** im neuen Badehaus mit Natursteinpool, Sauna, Dampfbad und Wasserwelt

Carmen Clavadetscher / Yoga Bhavani begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Seit rund 40 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yoga einzutauchen begann ich 2008 mit der Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga). 2011 genoss ich die Weiterbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Workshops und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda, yogabasierte Traumtherapie etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig in Trin und Umgebung.

Isabel Hartmann ist die Retreat-Organisatorin und lässt Dich eintauchen in die heilsamen Schwingungen der Klangschalen



Als dipl. Gymnastik-, Wassersport- und Skilehrerin praktiziere ich Yoga seit meiner Kindheit. Die Dynamik von Musik, Bewegung und Meditation ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres und schenkt mir Energie für mein Sein und Tun. Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Yoga stärken! Die Leichtigkeit, Tiefe und Auswirkungen der Klangschalen faszinieren mich seit vielen Jahren. Mit der Ausbildung zur Peter-Hess Klangschalen-Praktikerin habe ich mir einen weiteren Herzenswunsch erfüllt.

Judith Seiler verwöhnt Dich mit frischer, liebevoll zubereiteter Kost



Vor rund 25 Jahren habe ich durch eine Ernährungsumstellung die Wirkung von Nahrung auf Gesundheit und Körper entdeckt. Durch meine Ausbildungen zur Ayurveda-Köchin und ayurvedischen-ganzheitlichen Ernährungsberaterin konnte ich noch tiefer in diese Thematik eintauchen.

Ich freue mich, Dir als Retreat-Köchin dieses Wissen auf schmackhafte Weise weiterzugeben.

Nadine Ruf schenkt Dir Wohlbefinden bei einer ayurvedischen Behandlung



Auf Bali, bei einem Yoga Retreat, bin ich erstmals auf Ayurveda gestoßen. Von Anfang an hat mich dieses Wissen fasziniert und möchte es nicht mehr missen.

Ayurveda ist ein ganzheitlicher Lebensstil der mich wohlfühlen und ankommen lässt. Für mich bedeutet Ayurveda das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Kontaktpersonen

Isabel Hartmann, Telefon +41 (0)79 330 50 42, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com
Carmen Clavadetscher, Telefon +41 (0)78 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Kursort / Unterkunft

****Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus
Dieses traditionelle Familienunternehmen wird von Sandra und Christoph Schmidt in vierter Generation stilvoll und mit viel Leidenschaft in die Zukunft geführt. Der Schweizerhof ist ein Ort der Entspannung, mit vielen Legenden und Geheimnissen!



Programm

Eröffnung Mittwoch, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims
Begrüssung mit Willkommensdrink, Informationen, Tagesablauf etc.
Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr, bitte verpflegt anreisen

Ende Sonntag nach dem Brunch

Tagesablauf

07.30 – 08.30 Uhr Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 08.30 Uhr Goldene Milch zur Stärkung
09.00 – 11.00 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 12.00 Uhr gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)

17.00 – 18.45 Uhr Asana Praxis (Körperübungen)
Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 Uhr verschiedene Meditations-Techniken, Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Sämtliche Yoga- und Meditationslektionen werden in „schwiizerdütsch“ angeleitet

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung. Geniesse Dein Sein mit einem wohltuenden Bad oder einem Saunabesuch im neuen, grosszügigen Badehaus des Hotels; gönne Dir eine wohlige Abhyanga- oder Klangmassage; lasse Dich bei einem Spaziergang an der frischen Bergluft verzaubern oder entspanne Dich in Decken eingehüllt und mit einer Tasse Tee auf der Sonnenterrasse!

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Arrangement

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-/Meditations-Lektionen, gemäss Programm
- Brunch (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Nachtessen (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Samstag (3x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse, Tee etc.)
- Aufenthalt ausschliesslich in Einzelzimmern, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte
- Zugang zum neuen Spa-/Wellnessbereich des Hotels
- Sauna-Korb mit Badetücher und Wohlfühl-Bademantel zum Ausleihen
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du logieren möchtest:

Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)	CHF 1'155.--
Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)	CHF 1'215.--
DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'255.--
DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne	CHF 1'295.--
DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1'335.--
Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne	CHF 1'395.--
Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung, Bad mit Wanne	CHF 1'435.--



Magst Du zusätzlich in den Genuss einer Massage kommen?

Melde dies bitte mit Deiner Anmeldung im voraus an.

Klangschalen-Massage



Alles ist in Schwingung! So lasse auch Dich von den wirkungsvollen Klängen verwöhnen! Sie öffnen innere Räume, helfen Blockaden und innere Konflikte zu lösen und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen. Die Klänge wirken harmonisierend und haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnwellen, Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf eine wohltuende, regenerierende Behandlung!
Dauer ca. 50 Minuten, Behandlungskosten CHF 95.--

Abhyanga-/Ayurveda-Massage

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit wohltuenden, traditionellen Kräuter-Oelen. Du erlebst eine tiefe Entspannung und Stärkung Deines Körpers und Nervensystems.

Dauer ca. 60 Minuten, Behandlungskosten CHF 120.--



ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Anmeldung

Yoga und die Kraft des Schweigens vom 30.10. – 03.11.2024

im ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Hiermit buche ich verbindlich das ausgeschriebene Arrangement

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Strasse/Nr. /

PLZ/Ort /

E-Mail

Handy

in der Zimmerkategorie

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer SOLITUDE | CHF 1'155.-- |
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer MINUSCULE | CHF 1'215.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE | CHF 1'255.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE | CHF 1'295.-- |
| <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung DELUXE | CHF 1'335.-- |
| <input type="checkbox"/> Junior Suite zur Einzelnutzung | CHF 1'395.-- |
| <input type="checkbox"/> Panorama-Turmzimmer zur Einzelnutzung | CHF 1'435.-- |

stellt mir bitte zur Verfügung

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yoga-Matte | kostenlos |
| <input type="checkbox"/> Kissen | kostenlos |
| <input type="checkbox"/> Neti-Kännchen | CHF 8.-- zahlbar vor Ort in bar |

zusätzlich reserviere ich

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x Ayurveda-Massage | CHF 120.-- zahlbar vor Ort in bar |
| <input type="checkbox"/> 1x Klangschalen-Massage | CHF 95.-- zahlbar vor Ort in bar |

Ich leide an folgenden Unverträglichkeiten, Krankheiten, Gebrechen

.....

Die Anmeldungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.
Es ist eine Personen-Mindestanzahl vorgegeben. Falls diese nicht erreicht wird, wird sich die Veranstalterin erlauben, das Retreat abzusagen.



Eine Haftung für Unfall-, Körper-, Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin übernommen werden. Auf jegliche Schadensersatzansprüche (aufgrund von Unfall, Krankheit, Verletzung, Diebstahl, Rückerstattung o.ä.) wird hiermit ausdrücklich verzichtet. Der Abschluss einer Reise-Annullationskosten-Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn
Annulation:	Wird das Arrangement seitens der TeilnehmerIn weniger als 30 Tage vor Eventbeginn storniert oder geändert, werden folgende Kosten erhoben (zuzüglich Stornogebühr von CHF 50.00):
	21 - 15 Tage vor Eventbeginn 30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Eventbeginn 50 % des gesamten Arrangements
	9 - 3 Tage vor Eventbeginn 80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 Std. 100 % des gesamten Arrangements
	Nichterscheinen oder Abbruch 100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	CHF 50.00

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldung per mail/PDF an Isabel Hartmann, i.hartmann.trin@gmail.com