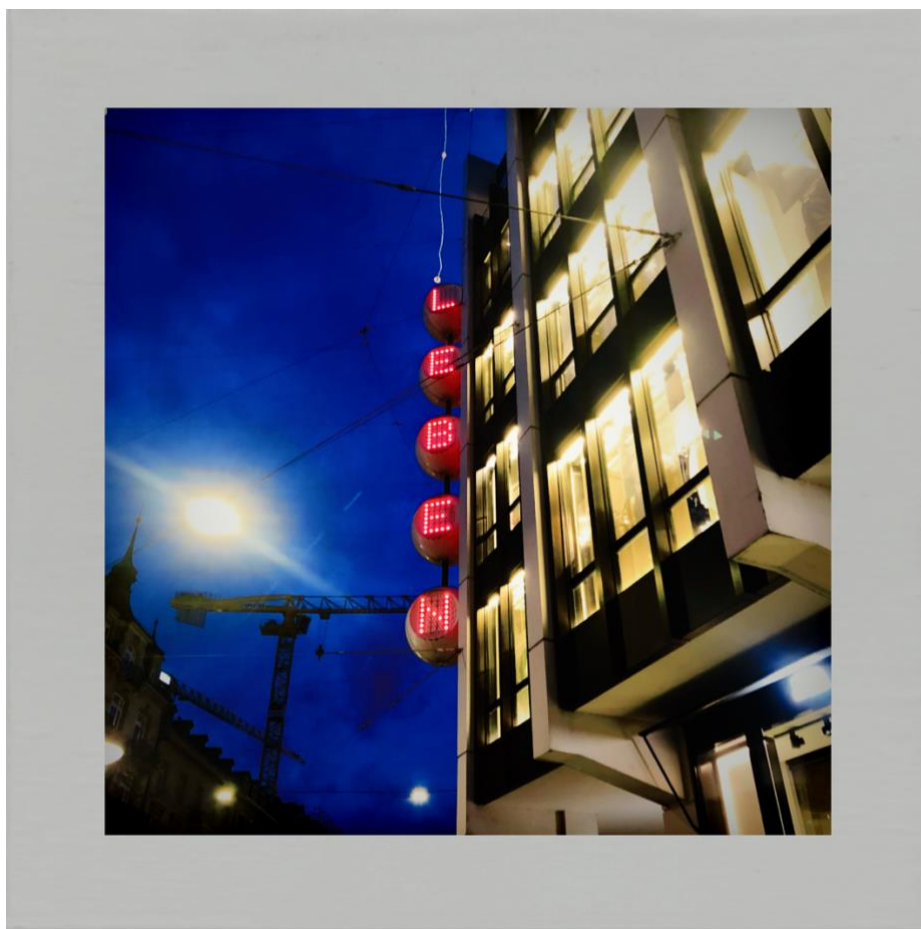


Yoga-Retreat Val Medel, Curaglia 26.-29. September 2024



Es gibt einen grossen Raum, in dem dieser Moment geschieht. Es gibt eine grosse Stille, die den Gedanken lauscht. - Adyashanti

Unter diesem Motto schenken wir uns ein verlängertes Wochenende die Möglichkeit, den Alltag in den Hintergrund treten zu lassen und zu schauen, was passiert, wenn wir unseren Körper, Geist und Seele miteinander in einen puren Seinszustand verbinden.

Das Hotel

Dieses Retreat findet im Hotel Medelina statt. Es ist kein klassisches Yogazentrum, sondern auch eine Begegnungszentrum für die Einheimischen. Wir werden also nicht ganz allein im Hotel sein; es ist gut möglich, dass abends ein paar Einheimische zusammensitzen. Ansonsten ist das Dorf sehr klein, es gibt kaum Zerstreuung. Einen Besuch wert ist das Kloster Disentis. Es gibt auch ein kleines Lädli im Hotel mit einheimischen Produkten (Honig, Confi usw.). Der Inhaber, Rico, hat eben die Sauna fertig gestellt, auch diese dürfen wir benützen.

Die Zimmer

Wir logieren alle in Doppelzimmern, zu zweit oder zur Einzelbenützung. Sie sind gut isoliert, wer aber empfindlich ist, sollte Oropax mitnehmen – der Güggel kräht jeden Morgen um halb 6 Uhr, und die Bauern bringen die Milch zur Molkerei.

Deine Rückzugsmöglichkeiten

Alle Zimmer haben einen Balkon, aber auch rund ums Haus gibt es Terrassen und viele Sitzplätze im Garten, so dass man immer einen Rückzugsort im Freien findet.

Das Essen

Gegessen wird bei schönem Wetter auf der grossen Terrasse oder drinnen im schönen Speiseraum. Man ist frei, sein Essen alleine auf einer Terrasse oder im Zimmer einzunehmen. Im Hotel wird wunderbar gekocht, immer aus der Region und meist aus dem eigenen Garten. Es gibt ein grosses Frühstücksbuffet sowie abends vegetarisches ein drei Gang-Menü. Du kannst jederzeit einen Capuccino an der Bar bestellen oder nachmittags frischen Kuchen und Kaffee geniessen.

Die Wanderung

Wer mag, kann an einer ca. 2,5h langen Berg-Wanderung erfahren, wie kraftvoll und tragend die Natur dort oben ist.

Das Schweigen

Wir schweigen bis zum Brunch. Das Schweigen unterstützt unsere Wahrnehmung des Seins auf einer tieferen Ebene. In Notfällen gilt das Schweigen selbstverständlich nicht.

Mitbringen

Deine eigene Matte, ein Sitzkissen und eine Decke, falls vorhanden Klötze und ein Augenkissen. Ich empfehle gutes Schuhwerk und eine warme Jacke.

Mobile

Ich ermutige alle Teilnehmerinnen, ihr Mobiltelefon während des Retreats im Flugmodus zu lassen, um die äusseren Einflüsse etwas in den Hintergrund treten zu lassen. Sollte dies nicht möglich sein, bitte ich dich, es lautlos zu stellen.

Programm (kleine Änderungen vorbehalten):

Donnerstag, 26.9.2024

- Ab 15:30 Ankunft
- 17:00 Willkommensritual und kl. Praxis
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Gehmeditation bei gutem Wetter

Freitag, 27.9.2024 & Samstag, 28.9.2024

- 07:30 Pranayama, Meditation und leichte Yin-Praxis
- 08:30 kurze Teepause
- 08:45 Asanapraxis
- 10:00 Brunch, danach freie Zeit oder Möglichkeit zur Einzelarbeit
- 17:00 Yin Yoga
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Yoga Nidra im Pyjama

Sonntag, 29.9.2024

- 07:30 Pranayama, Meditation und leichte Yin-Praxis
- 08:30 kurze Teepause
- 08:45 Asanapraxis
- 10:00 Brunch, anschl. Verabschiedung
- 12:00 Abreise

Falls ich Dich nicht kenne, bitte erwähne deine Yoga-/Meditations- und Retreat-Erfahrung in deinem Anmeldungs-Mail. Ebenfalls, falls Du gesundheitliche Beschwerden hast oder kürzlich hattest.

Preise:

3 Übernachtungen und Halbpension mit Buffet und 3-Gang-Menü sowie Tee und Snacks

3-4 Yoga-Einheiten pro Tag

Wanderung, Goodie-Bag und Geschenk sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen oder Übungspraxis

Übernachtung im Doppelzimmer: CHF 1150.- pro Person

Übernachtung im Einzelzimmer: CHF 1350.- pro Person

Um deinen Platz zu reservieren, bitte ich Dich um eine Anzahlung von CHF 450 mit der Anmeldung. Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nicht

zurückerstattet, ausser der Platz kann Deinerseits neu besetzt werden. Dabei bleiben CHF 100 als Bearbeitungskosten zurück. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- oder Einzelzimmer übernachten möchtest. Nach Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail. Ca. 2 Wochen vor Retreat-beginn bekommst Du ein Mail mit weiteren Informationen.

Annulationsbedingungen:

8 Wochen – 14 Tage im Voraus – 50% der Kosten

13 Tage – 3 Tage vor Beginn – 70% der Kosten

Bis 2 Tage vor Beginn – 100% der Kosten

Early bird Rabatt bis 31.5.2024: 10 Prozent

Ich freue mich sehr auf diese gemeinsamen Tage mit euch.

Namasté, Claudia

