

My Yoga Garden



Yoga-Retreat Val Medel, Curaglia 22.-24. September 2023

In der Mitte des Seins

Manchmal reicht schon eine kurze Auszeit, um Körper, Geist und Atem zu rekalisieren. Wir schenken an diesem verlängerten Weekend inmitten unberührtester Natur Körper und Geist viel Raum und Aufmerksamkeit, kultivieren so Selbstfürsorge und erfahren unseren natürlichen Seinszustand.

Dieses Retreat findet in einem kleinen Dorf nahe Disentis statt. Wir verweilen im Hotel Medelina, das früher ein Alterszentrum war und neu von einem jungen Team zu einem kulinarischen und kulturellen Begegnungszentrum aufgebaut wurde. Und es ist wunderbar unkompliziert! Und kein klassisches Yogazentrum, die Einheimischen trinken dort gerne mal abends ein Bier, draussen kräht morgens der Kuckuck – wie im ganz normalen Leben eben.

Es ist naturnah eingerichtet, die Zimmer sind schlicht schön und haben alle einen Balkon. Es stehen uns 12 Doppelzimmer, alle mit Balkon und Bad, zur Verfügung. Auf Anfrage auch ein Viererzimmer mit Bad. Es gibt zahlreiche Balkone und Terrassen im Haus und im Garten, so dass man immer einen Rückzugsort im Freien

T 079 290 79 491

M mail@my-yoga-garden.ch

Claudia Landolt Starck

www.my-yoga-garden.ch

My Yoga Garden

findet. Gessen wird bei schönem Wetter auf der grossen Terrasse oder drinnen im schönen Speiseraum. Im Hotel wird wunderbar gekocht, immer aus der Region und meist aus dem eigenen Garten. Wir geniessen morgens nach der Yogapraxis einen ausgedehnten Brunch und abends ein Drei-Gang-Menü mit oder ohne Fleisch. Man kann jeden Tag frei wählen. Auf Wunsch gibt es auch ein Glas Wein.

Wer mag, kann an einer ca. 2,5h langen Berg-Wanderung teilnehmen und erfahren, wie kraftvoll und tragend die Natur dort oben ist. Es gibt aber auch andere, kürzere Spaziergänge, die sich lohnen. Der Inhaber, Rico, hat eben die Sauna fertig gestellt, auch diese dürfen wir benützen.

Das erwartet dich:

Fokus	Angebot	Preis	Special
Yoga mit Morgenpraxis, Meditation	2 Übernachtungen 2 x Abendessen 2 x feiner Brunch Zvieri, Tee, Snacks,	Übernachtung im DZ mit Bad CHF 590.-	Begleitete Panorama-Wanderung
Abendpraxis mit Yin Yoga & Nidra	Kaffee zur freien Verfügung 4 Yogaeinheiten Möglichkeit für Einzelgespräche	Übernachtung im DZ als Einzel mit Bad CHF 650.- 4-Zimmer mit Bad CHF 450.-	Neu: Sauna Goodie-Bag

Das Retreat ist für Anfänger und Yogafortgeschrittene geeignet.
Mindestanzahl Teilnehmer 8, maximal 14

Vorläufiges Programm (kleine Änderungen vorbehalten):

Freitag, 22. September 2023	
Ankunft ab 16 Uhr Willkommensritual 17 Uhr Abendessen 19 Uhr Danach Abendspaziergang mit Atemmeditation (fakultativ)	
Samstag, 23. September 2023	
08:00-10:00	Asanapraxis, Pranayama, Meditation
Ab 10:00	Brunch
freie Zeit oder Wanderung	
17:00-18:30	Yin Yoga

T 079 290 79 491
M mail@my-yoga-garden.ch

Claudia Landolt Starck
www.my-yoga-garden.ch

My Yoga Garden

18:45-20:00	Abendessen
20:30 -21:15	Yoga Nidra im Pyjama
Sonntag, 24. September 2024	
08:00-10:00	Asanapraxis, Pranayama, Meditation
Ab 10:00	Brunch
12:00	Verabschiedung
13:00	Abreise (Möglichkeit zur Verlängerung)

Anmeldung:

Die Anmeldung hat schriftlich via Mail zu erfolgen inkl. vollständigen Angaben (Name, Adresse, Mail, Telefon). Eine Anzahlung von Fr. 300.- ist spätestens eine Woche nach definitiver Anmeldung fällig. Diese dient zur Sicherheit der Kursorganisatorin, welche für alle Finanzen des gesamten Hauses aufkommen muss. Bei Annullationen wird diese Anzahlung auf keinen Fall rückerstattet. Bis zum 1. September ist der Restbetrag fällig. Dieser kann nur rückerstattet werden, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird. Du erhältst ca. 4-6 Wochen vor dem Retreat eine Rechnung für die Restzahlung. Das detaillierte Programm erhältst du kurz vor dem Seminar per Mail.

Kontoverbindung:

Begünstigte: Claudia Landolt Starck, 5034 Suhr

Bankverbindung: Iban: CH1704835037362380000

Vermerk: Val Medel

Du erhältst eine Bestätigung, sobald deine Bezahlung eingetroffen ist. Ca. Anfang September folgen weitere Infos und Details zum Programm sowie eine Teilnehmerliste für eventuelle Car-Sharings. Apropos Auto: Uns stehen 10 PP gratis zur Verfügung.

Mitnehmen:

Das Hotel ist kein typisches Yogahotel, sondern ein kulinarischer und kultureller Treffpunkt, auch für die Einheimischen. Das Team vor Ort ist mega unkompliziert. Der Yogasaal ist ganz schlicht und unpräntentiös eingerichtet. Ich empfehle dir, deine eigene Matte, ein Sitzkissen und eine Decke mitzunehmen. Solltest du nichts davon besitzen, leihe ich dir gerne etwas aus.

T 079 290 79 491

M mail@my-yoga-garden.ch

Claudia Landolt Starck

www.my-yoga-garden.ch

My Yoga Garden

Wir befinden uns auf 1300 m. ü. M. inmitten der Natur. Fröhlich morgens kräht der Hahn und abends bimmeln die Kuhglocken. Die Luft ist klar und kalt. Bist du empfindlich, empfehle ich dir, Oropax mitzunehmen und eine warme Jacke. Für die Wanderung ist gutes Schuhwerk unabdingbar. Du kannst mir deine Zimmerwünsche gerne mitteilen, auch wenn du Nahrungsunverträglichkeiten hast, ich leite es dann weiter.

Ach ja: Hunde sind übrigens auch willkommen – du darfst deinen Vierbeiner gerne mitnehmen.

Ich freue mich auf dich! Namasté, Claudia



T 079 290 79 491
M mail@my-yoga-garden.ch

Claudia Landolt Starck
www.my-yoga-garden.ch