

---

## ISA in sport agentur

Isabel Hartmann

Via Tignuppa 36

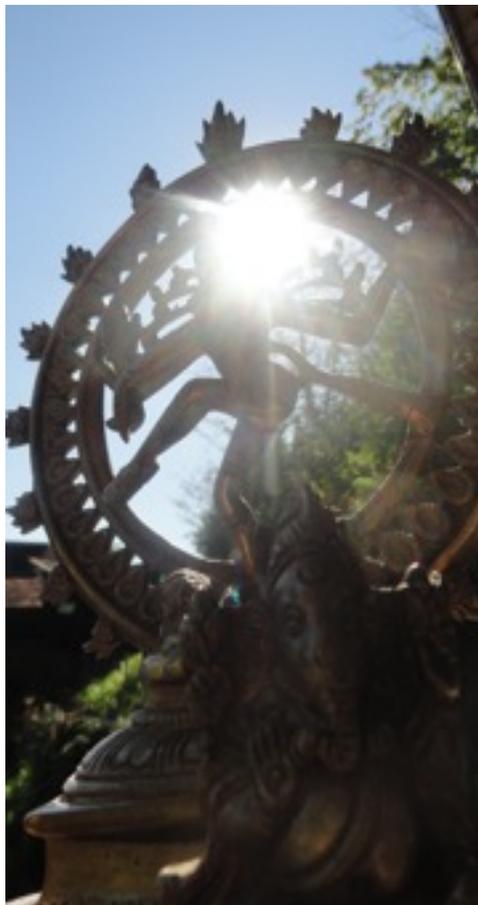
CH-7014 Trin

+41 79 330 50 42

[i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

präsentiert Dir:

### Yoga und die Kraft des Schweigens vom 01.12. – 04.12.2016 Romantik Hotel Schweizerhof Flims



Tauche in der Stille des Romantik-Hotels Schweizerhof Flims in die Welt des Yoga ein. Das 4-Sterne-Hotel ist während dieser Zeit geschlossen, wir werden die einzigen Uebernachtungs-Gäste sein.

Gönne Dir eine Auszeit und läute den Advent mit bewusstem Schweigen ein; die Energie dieser Ruhe wird Dich stärken, Deine Bewusstheitsebenen entfalten und Dich gelassen durch die lichtvolle Weihnachtszeit begleiten.

#### **Yogas citta vritti nirodhaha**

... Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

#### **Tada drastuh svarupe vasthanam**

... Dann ruht der Wahrnehmende (Sehende) in seinem wahren Wesen

Yoga beschreibt einen Zustand des vollkommenen Einsseins, des reinen Bewusstseins, jenseits der Gedanken, was als „Sat cit-ananda“ (Sein, Wissen, Glückseligkeit), erfahrbar ist.

Um diesen Zustand zu erreichen, haben uns die Rishis (Seher) Werkzeuge gegeben. Techniken, die all unsere Ebenen stärken, reinigen und ins Gleichgewicht bringen.

#### Asanas (Körperübungen)

um den grobstofflichen Körper zu verstehen, ihn zu stärken, geschmeidig zu erhalten, zu kontrollieren und bewusst zu entspannen (Tiefenentspannung, Shavasana)

#### Pranayama (Atemkontrolle)

lehrt uns, durch Atemtechniken mehr Energie zu erhalten, das Prana (Lebensenergie) bewusst zu lenken, den Geistkörper zu zentrieren und unsere Konzentration zu schulen.

#### Pratyahara (Zurückziehen der Sinne)

spielt eine Schlüsselrolle im Yoga. Es ist das Tor, welches uns von den äusseren Stufen zu den inneren, höheren Stufen führt.

---

Dharana (Konzentration)

lehrt uns, den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder die Beobachtung zu konzentrieren.

Dhyana (Meditation)

folgt auf Dharana, wenn Objekt und Subjekt anfangen zu verschmelzen, ineinander fließen.

Diese Techniken, vegetarisch/vegane Ernährung sowie das Schweigen werden uns durch diese Tage führen!

Das Angebot richtet sich an Personen jeglichen Yoga-Levels!

### **Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen**



Yogaschule Bhavani

Zu mir: Seit 25 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yogas zu kommen, begann ich 2008 die zweijährige Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga). 2011 genoss ich die Ausbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Weiterbildungen und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.

### **Judith Seiler wird Dich mit vegetarisch/veganer Ernährung verwöhnen**



Die Ernährung wird speziell auf die sanfte Reinigung des Körpers ausgerichtet.

Zu mir: Vor rund 20 Jahren habe ich als Experiment die vegane Ernährungsweise ausprobiert. Zuerst war das ganze als Test für drei Monate gedacht... Dann bin ich hängen geblieben, weil ich mich nie zuvor so wohl gefühlt habe in meinem Körper. Dies gab mir den Anstoss, die Wirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Körper genauer zu studieren. Zurzeit absolviere ich eine Ausbildung für ganzheitliche Ernährungsberatung, welche mir viele Grundlagen zu diesem Gebiet liefert.

### **Isabel Hartmann freut sich auf Deine Buchung**



... und heisst Dich in ihrem Winter-Domizil herzlich willkommen!

Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Yoga seit vielen Jahren! Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit und ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Praktizieren von Yoga stärken!

## 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! Bestimmt fühlen wir uns hier wohl und können uns in Ruhe unserem Geist und Körper hingeben!



## Programm

Eröffnung: Donnerstag, 01.12.2016, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims  
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.  
**Eintreffen im Hotel ab 19.00 Uhr**

Ende: Sonntag, 04.12.2016, nach dem Brunch

### Tagesablauf

07.00 – 08.15 Uhr	Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 08.30 Uhr	Goldene Milch (vegan oder Kuhmilch) zur Unterstützung und Reinigung
08.45 – 10.30 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 11.30 Uhr	gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan)
16.30 – 18.15 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen) sowie Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 - ??? Uhr	verschiedene Meditations-Techniken

### Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte, wenn vorhanden
- Meditationskissen oder Sitzkissen, wenn vorhanden

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung.

Geniesse ein wohltuendes Bad oder ein Saunabesuch in der grosszügigen Wellness-Anlage des Hotels; lasse Dich bei einem Spaziergang in der faszinierenden Bergwelt verzaubern; entspanne Dich in Decken eingehüllt und einer Tasse Tee auf der Sonnenterrasse; ... und lasse Deine Seele baumeln!

## Kontaktpersonen

Carmen Clavadetscher, Telefon 078 925 82 14, e-mail [carmenc@gmx.ch](mailto:carmenc@gmx.ch)  
Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42, e-mail [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

---

## Kosten

**Das komplette Arrangement zum Preis von CHF 615.-- beinhaltet folgende Leistungen:**

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-Lektionen gemäss Programm
- Brunch (vegetarisch/vegan), Freitag bis Sonntag (3x)
- Nachtessen (vegetarisch/vegan), Freitag bis Samstag (2x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse etc.)
- Aufenthalt ausschliesslich im Einzelzimmer Hotel Schweizerhof Flims, Donnerstag – Sonntag, 3 Nächte
- Kostenloser Zugang zum Wellnessbereich (Indoorpool mit Grandewasser, Sauna etc.)



## Anreise

Mit dem Auto

Ueber die A3/A13 via Chur , Ausfahrt Flims. Dann folge der Hauptstrasse, bis Du Flims Dorf und danach Flims Waldhaus erreichst.

Mit dem öffentlichen Verkehr

Die internationalen Zugsverbindungen führen Dich nach Chur. Ab Bahnhof Chur fährt ein direkter Postautokurs nach Flims, Laax, Falera. Steige in "Flims Waldhaus/Caumasee" aus. Diese Haltestelle befindet sich 3 Gehminuten entfernt vom Hotel.



## Anmeldung

### Yoga und die Kraft des Schweigens vom 01.12. – 04.12.2016

### Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung bis 10.11.2016 per mail/PDF an Isabel Hartmann,  
e-mail: i.hartmann.trin@gmail.com

Die Buchungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.  
Mindestteilnehmeranzahl 12 Personen. **Teilnehmerzahl beschränkt!**

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga**, gemäss Programm
- **Verpflegung** vegetarisch/vegan (Brunch, Zwischenverpflegung, Nachtessen) gemäss Ausschreibung
- **Unterkunft** ausschliesslich im Einzelzimmer Hotel Schweizerhof Flims

für  Person/-en

Anreise Donnerstag 01.12.2016 / Abreise Sonntag 04.12.2016, 3 Nächte



### Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.	
Annulation:	Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annullationskosten erhoben (zuzüglich Stornokosten von CHF 50.00):	
	19 - 15 Tage vor Reisebeginn	30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Reisebeginn	50 % des gesamten Arrangements
	9 - 1 Tage vor Reisebeginn	80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 24 Std. oder Nichterscheinen	100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von CHF 50.00 pro Buchung erhoben	

**Teilnehmer/In 1**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Adresse .....

E-Mail .....

Handy .....

Yoga-Matte vorhanden  Meditationskissen vorhanden

**Teilnehmer/In 2**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Adresse .....

E-Mail .....

Handy .....

Yoga-Matte vorhanden  Meditationskissen vorhanden

Ort/Datum .....

Unterschrift .....

Anmeldung bis 10.11.2016 per mail/PDF an Isabel Hartmann,  
e-mail: [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

