

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

präsentiert Dir:

Yoga und die Kraft des Schweigens vom 02.11. – 05.11.2017 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 exklusiv für uns geöffnet, wir werden die einzigen Gäste sein.

Gönne Dir eine Auszeit im Bündnerland und geniesse die Kombination von Yoga und wohltuendem Schweigen. Die Energie der Yogatechniken und die Ruhe wird Dich stärken, Deine Bewusstseisebenen entfalten und Dir Gelassenheit schenken!

Yogas citta vritti nirodhaha

... Yoga ist das zur Ruhe kommen 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, biologische 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 über 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 Ausüben 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, 02.11.2017, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.
Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr

Ende: Sonntag, 05.11.2017, nach dem Brunch

Tagesablauf

07.00 – 08.15 Uhr Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 08.30 Uhr Goldene Milch zur Unterstützung des Immunsystems 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)
Pranayama (Atemkontrolle) und Meditation oder Yoga Nidra

ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan)
20.15 - ??? Uhr verschiedene Meditations-Techniken, Yogaphilosophie einfach erklärt

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
Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com

Kosten

Das komplette Arrangement 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 Granderwasser, Sauna etc.)

Wähle selber, in welchem Zimmer Du wohnen möchtest:

- **Einzelzimmer SOLITUDE**
Arrangementpreis total CHF 615.--
- **Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Regendusche und Badewanne**
Arrangementpreis total CHF 675.--
- **Junior Suite oder Turm Deluxe**
Arrangementpreis total CHF 735.--

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 Zugverbindungen 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 02.11. – 05.11.2017

Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung bis spätestens 23.09.2017 per mail/PDF an Isabel Hartmann,
i.hartmann.trin@gmail.com

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

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Yoga**, gemäss Programm
- **Verpflegung** vegetarisch/vegan (Brunch, Zwischenverpflegung, Nachtessen)
gemäss Ausschreibung
- **Unterkunft** Hotel Schweizerhof Flims, 3 Nächte (ausschliesslich Einzelbelegung)

für Person/-en

in folgender Zimmerkategorie

- Einzelzimmer SOLITUDE, CHF 615.—**
- DZ zur Einzelnutzung mit Regendusche und Badewanne, CHF 675.--**
- Junior Suite oder Turm DELUXE, CHF 735.—**



Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.
Annulation:	Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annulationskosten 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.

Strasse/PLZ/Ort

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Teilnehmer/In 2

Vorname, Nachname

geb.

Strasse/PLZ/Ort

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Ort/Datum

Unterschrift

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