

präsentiert Dir:

Yoga und die Kraft des Schweigens vom 28.11. – 01.12.2019 Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Reinigung und Entwicklung von Körper, Energiesystem und Geist in der Kraft des Schweigens, mit Werkzeugen des Yoga und Ayurveda

Gönne Dir eine Auszeit im Bündnerland und tauche in die Welt des Yoga und Schweigens ein! Das ****Hotel Schweizerhof ist während dieser Zeit exklusiv für uns geöffnet, wir werden die einzigen Gäste sein. Dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Sinne nach innen zu lenken ohne Einflüsse von aussen sowie näher zu unserer wahren Natur zu finden. Durch die Praxis wird sich das Bewusstsein stärken, die Lebensenergie erhöhen und der Körper stark, flexibel und reiner.



Yoga citta vritti nirodha... Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist
Tada drastuh svarupa avasthana... dann ruht der Wahrnehmende in seiner wahren Natur

Yoga ist der Zustand des vollkommenen Eins-Seins, der Einheit, 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/Techniken gegeben, die alle Körper stärken, klären und ins Gleichgewicht bringen:

- **Ernährung** mit speziellen veganen, biologischen, entgiftenden Lebensmitteln
- **Reinigungstechniken** aus Yoga und Ayurveda
- **Yama und Niyama** Verhaltensempfehlungen im Umgang mit anderen Wesen und sich selbst
- **Asana** (Körperübungen), um den grobstofflichen Körper zu verstehen, ihn zu stärken, geschmeidig und flexibel 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

Dieses Angebot richtet sich an Personen jeglichen Yoga-Levels, welche bereit sind, sich auf die Reise mit uns einzulassen.

Carmen Clavadetscher begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen



Yoga Bhavani

Zu mir: Seit über 30 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!

Zu mir: Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Yoga seit vielen Jahren. Die Dynamik von Musik und Bewegung ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres, versetzt mich in Schwingung und gibt mir Kraft für mein Sein und Tun.

Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Yoga stärken!

Pierina Cathomen verwöhnt Dich bei einer ayurvedischen Massage



Während einer Indien-Reise habe ich mich in die Jahrhunderte alte Gesundheitslehre der Ayurvedischen Heilkunde verliebt.

Um diese Lehre zu vertiefen studiere ich seit 2017 an der Heilpraktikerschule in Luzern.

Yoga und Ayurveda ist für mich eine wunderbare Grundlage für ein glückliches und gesundes Leben.

Ich freue mich, Dir mein Wissen zu vermitteln und Dich bei einer Massage Wohlbefinden zu schenken!

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

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! Hier fühlen wir uns wohl und können uns in Ruhe unserem Geist und Körper hingeben!



Programm

Eröffnung: Donnerstag, 28.11.2019, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc.

Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr

Ende: Sonntag, 01.12.2019, 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)
16.30 – 18.30 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!

**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**

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)

Wähle selber, in welchem Zimmer Du wohnen möchtest:

- Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200), CHF 675.--
- Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200), CHF 705.--
- DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 735.--
- DZ zur Einzelnutzung SUPERIOR mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne, CHF 735.--
- DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 735.--
- Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne, CHF 765.--
- Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne, CHF 765.--



Abhyanga-Massage

Geniesse während Deiner Auszeit eine ayurvedische **Abhyanga-Massage** (CHF 110.--, Dauer 1 Stunde) und lasse Dich von Pierina verwöhnen. Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt, gehört diese Ganzkörpermassage zu den wohltuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

Anreise

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

Alle internationalen Zugverbindungen führen Dich nach Chur. Ab Bahnhof Chur fährt ein direkter Postautokurs Richtung 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 28.11. – 01.12.2019 Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Anmeldung bis spätestens 15.10.2019 per mail/PDF an Isabel Hartmann,
e-mal i.hartmann.trin@gmail.com .

Nach dieser Frist wird eine Nachmeldegebühr von CHF 50.— pro Buchung in Rechnung gestellt.

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)
- **Unterkunft** Hotel Schweizerhof Flims, 3 Nächte

für Person/-en



in folgender Zimmerkategorie

- Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200), CHF 675.--
- Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200), CHF 705.--
- DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 735.--
- DZ zur Einzelnutzung SUPERIOR mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne, CHF 735.--
- DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne, CHF 735.--
- Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne, CHF 765.--
- Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne, CHF 765.--

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 - 3 Tage vor Reisebeginn 80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 Std. oder Nichterscheinen 100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von CHF 50.00 pro Buchung erhoben

TeilnehmerIn 1

Vorname, Nachname

geb.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage, CHF 110.--

Ort/Datum

Unterschrift 1

TeilnehmerIn 2

Vorname, Nachname

geb.

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Handy

Yoga-Matte vorhanden Meditationskissen vorhanden

Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage, CHF 110.--

Ort/Datum

Unterschrift 2

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