Yoga und die Kraft des Schweigens 01.12. – 05.12.2021
****Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Reinigung und Entwicklung von Körper, Energiesystem und Geist in der Kraft des Schweigens

Gönne Dir eine Auszeit im Bündnerland und tauche ein in die Welt des Yoga und Schweigens!
Das ****Hotel Schweizerhof mit Wellnessbereich ist während dieser Zeit exklusiv für dieses Retreat geöffnet! Dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Sinne – ohne Einflüsse von aussen - nach innen zu lenken sowie näher zu unserer wahren Natur zu finden.
Wir reinigen Körper, Energiesystem und Geist mit Körperübungen (Asanas) und mit speziellen entgiftenden Nahrungsmitteln, Kriyas (Reinigungstechniken aus Yoga und Ayurveda), Ayurvedischen Massagen, Atemtechniken (Pranayama) und Meditationen. Damit stärken wir unseren grobstofflichen und energetischen Körper sowie unser Bewusstsein und erhöhen die Lebensenergie!
Unser Geistkörper gewinnt an Klarheit und Ruhe. Das Erlernen von Konzentration, die Relativierung der aufsteigenden Gedanken und die Meditation wird uns positiv beeinflussen!

Yoga ist der Zustand des vollkommenen Eins-Seins, der Einheit, des reinen Bewusstseins jenseits der Gedanken, was als „Sat cit ananda“ (Sein, Wissen, Glückseeligkeit), 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 und 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 reinigen, zu kontrollieren und bewusst zu entspannen
- **Pranayama** (Atemkontrolle) lehrt uns, durch Atemtechniken mehr Energie zu erhalten, die Nadis zu reinigen, 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

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, yogabasierte Traumtherapie etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.

Isabel Hartmann ist die Organisatorin und freut sich auf Deine Buchung

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

Zu mir: Als dipl. Gymnastik- und Skilehrerin 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!

Judith Seiler wird Dich mit vegetarisch/veganer Ernährung verpflegen

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. Durch meine Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin und Ayurveda-Köchin konnte ich die entsprechenden Grundlagen vertiefen. Unsere Gesundheit haben wir selber in der Hand und Nahrung ist die erste Medizin!

Pierina Cathomen verwöhnt Dich bei einer ayurvedischen Massage

Zu mir: 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!

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

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 widmen wir uns in Ruhe unserem Geist und Körper!

Programm

Eröffnung:	Mittwoch, um 20.15 Uhr, Hotel Schweizerhof Flims Begrüssung, Informationen, Tagesablauf etc. **Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr, verpflegt**
Ende:	Sonntag 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
- Meditationskissen oder Sitzkissen
- Neti-Kännchen (dieses kann gegen Voranmeldung bei uns erworben werden, CHF 8.--)
- Wecker

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung.
Geniesse ein wohltuendes Bad oder ein Saunabesuch in der grosszügigen Wellness-Oase 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!

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

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

Arrangement

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-Lektionen gemäss Programm
- Brunch (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Nachtessen (vegetarisch/vegan), Donnerstag bis Samstag (3x)
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse, Getränke etc.)
- Aufenthalt ausschliesslich in Einzelzimmern Hotel Schweizerhof Flims, Mittwoch – Sonntag, 4 Nächte
- Kostenloser Zugang zum Wellnessbereich (Indoorpool mit Granderwasser, Sauna)
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du wohnen möchtest:

Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)	CHF 995.--
Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)	CHF 1‘055.--
DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1‘115.--
DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne	CHF 1‘115.--
DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne	CHF 1‘155.--
Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne	CHF 1‘195.--
Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne	CHF 1‘235.—

Abhyanga-Massage

Geniesse während Deiner Auszeit eine ayurvedische Ganzkörpermassage – Abhyanga (ca. 1 Stunde) mit wohltuenden traditionellen Kräuter-Oelen. Du erlebst eine tiefe Entspannung und Stärkung Deines Körpers und Nervensystems.
Damit Du in den Genuss einer solchen Massage kommst melde Dich im voraus an.
Die Behandlungskosten von CHF 110.00 bitte direkt vor Ort bei Pierina in bar bezahlen.

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 Zugsverbindungen 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.

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

Anmeldung
Yoga und die Kraft des Schweigens vom 01.12. – 05.12.2021
Romantik Hotel Schweizerhof Flims

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

Aufgrund der Mindestabstände im Yogaraum ist die Platzzahl beschränkt!
Die Anmeldungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.

Mindestteilnehmeranzahl 12 Personen.

Hiermit buche ich das Arrangement wie folgt:

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

in folgender Zimmerkategorie

❑ Einzelzimmer SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)	CHF 995.--
❑ Einzelzimmer MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)	CHF 1‘055.--
❑ DZ zur Einzelnutzung AMBIANCE mit Balkon, Bad mit Dusche od. Wanne	CHF 1‘115.--
❑ DZ zur Einzelnutzung BELLEVUE mit Balkon, Bad mit Regendusche od. Wanne	CHF 1‘115.--
❑ DZ zur Einzelnutzung DELUXE mit Balkon, Bad mit Dusche od. Wanne	CHF 1‘155.--
❑ Junior Suite zur Einzelnutzung mit Balkon, Bad mit Wanne	CHF 1‘195.--
❑ Turmzimmer zur Einzelnutzung mit Terrasse, Bad mit Wanne	CHF 1‘235.--

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

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname ……

Geburtsdatum ……

Strasse ……

PLZ/Ort ……

E-Mail ……

Handy ……

Stellt mir bitte zur Verfügung:
- ❑ Yoga-Matte
- ❑ Kissen
- ❑ Neti-Kännchen (CHF 8.--)

❑ Gerne buche ich zusätzlich eine ayurvedische Massage, CHF 110.—

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn	
Annullation:	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 - 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	

Eine Haftung für Körper- und Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin übernommen werden. Auf jegliche Schadensersatzansprüche (Krankheit, Verletzung, Diebstahl) wird hiermit ausdrücklich verzichtet. Der Abschluss einer Reise-Annullationskosten-Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

In Zusammenhang mit den BAG-Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus kann es sein, dass dieses Retreat kurzfristig abgesagt oder verlegt muss. In diesem Falle werden seitens der Veranstalterin keinerlei Annullations- oder Stornogebühren erhoben.

Ort/Datum ……

Unterschrift ……

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