

Geniesse 4 Tage (3 Nächte) im wunderschönen Berghotel Sterna in Feldis und einem bunten und fundierten Mix aus traditionellem Hatha Yoga, ruhigen Yin-Einheiten, Musik und kreativen Flows



Gana und Gloria haben sich beim gemeinsamen Unterrichten in der Schweiz kennen gelernt, kurz nachdem Gana Indien für die Liebe verlassen hat. Gana lebt seit knapp zwei Jahren in der Schweiz und war in Mysore, Indien, im Ausbildungsteam einer Yogaschule.

Ganas Yogastil ist sehr traditionell, angereichert mit einem unglaublichen Erfahrungsschatz an der Yoga Philosophie und hilfreichen Hands-On. Sie ist spezialisiert auf Yogatherapie und wird an diesen Tagen zwei Workshops zu den richtigen Ausführungen von Asanas und Meditation geben.

<https://www.yogaloftchur.ch/team/gana>

<https://www.instagram.com/gloria.amelia/?hl=de>

Gloria unterrichtet seit knapp 8 Jahren kreative Vinyasa Flows, Yin-Einheiten und gestaltet körperzentrierte und ganzheitliche Yogastunden. Dabei lässt sie auch Musikelemente am Piano und am Harmonium einfließen. Seit mehreren Jahren unterrichtet sie Erwachsene und Kinder, mit einem grossen Fokus auf Pranayama und einem Gleichgewicht von Anstrengung und Entspannung.

Gemeinsam, vereint in unseren Stärken, wollen wir unseren Teilnehmenden unvergessliche, lehrreiche und kreative Stunden auf der Matte schenken, die tief gehen. Yoga ist für uns der sichere Hafen – ein Ort zum sein, lernen, loslassen, wachsen. Wir unterrichten auf Deutsch und Englisch und assistieren uns für die jeweilig richtigen Ausrichtungen der Asanas jeweils. Unser Retreat richtet sich an alle, die neugierig auf Yoga sind und sich und die eigene Praxis nochmals neu entdecken wollen.

Wir freuen uns auf euch!

Programm

Donnerstag/Anreisetag:

Check-In ab 15.00

16.00 bis 18.25: Willkommensrunde und sanfte Yogastunde

18.30: Abendessen

20.30: Abendmeditation

Freitag bis Sonntag

07:30 bis 09:00: Morgenpraxis (Asanas, Meditation, Atem)

09:15 Frühstück / Brunch

11.30 bis 15.00: Freizeit, Wandern, Massagen, Sauna

15.00 bis 18.00: Asana Workshop / Yoga Nidra / Vinyasa Yoga (Variiert Freitag und Samstag)

18.30 bis 20.00: Abendessen

20.30 bis ca. 21.00: Mantra und Meditation (Freitag, Samstag)

Sonntag (Abreisetag)

07.00 bis 8.30: Vitalisierende Yogastunde mit anschliessender Meditation

08:30: Brunch

10:00: Check out time und Verabschiedung

Die Plätze sind auf maximal 13 Personen limitiert.

Das Retreat findet auf Mundart und Englisch statt. Wir behalten uns vor, im Sinne und Interesse der Gruppe die Zeiten und Angebote sanft anzupassen.

Für Donnerstag Abend bis Sonntag Mittag belaufen sich die Yogakosten auf CHF 380.- exkl. der Unterkunft und das Essen. Mit einer Anzahlung von CHF 250.- ist der Platz im Retreat definitiv reserviert.

Diese Zimmerkosten variieren je nach Wahl.

Doppelzimmer mit WC/Dusche und Halbpension	1,2,+3	3	1	215.00	645.00
Einzelzimmer mit WC/Dusche und Halbpension	1,2,+3	3	1	275.00	825.00
Doppelzimmer mit Etagen-WC/Dusche und Halbpension	9-11,14	3	1	180.00	540.00
Einzelzimmer mit Etagen-WC/Dusche und Halbpension	9-11,14	3	1	220.00	660.00
Kl. Einzelzimmer mit Etagen-WC/Dusche und HP	12,13,15	3	1	180.00	540.00

In den Zimmerkosten eingeschlossen sind die Übernachtungen, zwei Mahlzeiten pro Tag (reichhaltiger Brunch, vielfältiges Abendessen sowie jederzeit Tee, Kaffee & Snacks), die Kurtaxe sowie die Benützung der Yoga-Matten und Hilfsmittel (Blöcke, Meditationskissen etc.).