



**Yoga & Meditationswochenende  
„Easter Immersion“  
Freitag, 18. – Montag, 21. April 2025**

Wir freuen uns riesig, Dich zu einem wohltuenden Oster-Retreat in unserem geliebten Ganden Chökhör im April 2025 einzuladen. Zum 10. Mal kehren wir an diesen besonderen Ort zurück! Erlebe ein einzigartiges Osterwochenende voller Yoga und Entspannung und entdecke die transformative Kraft einer ruhigen Auszeit in den Bergen. Tauche ein in ein Wochenende mit Yoga, Meditation, Wandern, köstlichen vegetarischen Mahlzeiten, Entspannung und frischer Bergluft – eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Dieses Retreat über 3 Nächte findet in der wunderschönen Umgebung von Pradaschier nahe Churwalden im Tibetisch-Buddhistischen Meditationszentrum statt. Dieser historische Ort ist von positiver und spiritueller Energie durchdrungen. Die malerischen Schweizer Berge umrahmen das Zentrum und laden Dich dazu ein, Dich mit der Schönheit der Natur zu verbinden und neue Kraft zu tanken. Mehr Informationen findest Du unter [www.ganden.ch](http://www.ganden.ch).

Das Wochenende umfasst:

- 7 Yoga-Sessions, darunter Yin-, Hatha- und Kundalini-Yoga, die Dir verschiedene Möglichkeiten bieten, Dich zu reinigen und zu regenerieren.
- Eine sanfte, malerische Wanderung durch die Wälder der Schweizer Berglandschaft, die für alle geeignet ist.
  - (Zusätzlich gibt es Massageplätze gegen Aufpreis.)
- Unterkunft in privatem Zimmer und vegetarische Vollpension (3 Mahlzeiten täglich).

**Preise (für 3 Nächte):**

- Privatzimmer: 650 CHF | Early Bird (bis 10. Februar 2025): 600 CHF
- Ein kleiner Beitrag in Form von Karma-Yoga (eine einmalige freiwillige Aufgabe zur Unterstützung des Hauses) gehört ebenfalls dazu und stärkt die Gruppenharmonie. Es macht Spaß und erfordert nur minimalen Aufwand.

**Anreise:**

Ganden Chökhör liegt nur 1 Stunde und 40 Minuten von Zürich entfernt und ist leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Wir treffen uns am späten Freitagnachmittag/-abend und verabschieden uns nach dem Mittagessen am Montag. So hast Du genügend Zeit, Dich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Gönn Dir diese Auszeit

Kehre mit neuer Frische in den Alltag zurück. Melde Dich gerne per E-Mail an: [info@yogaherz.ch](mailto:info@yogaherz.ch)

Namaste,

Michel & Shima – [www.yogaherz.ch](http://www.yogaherz.ch)