



YOGAHERZ
इत नाल

**Yogaherz Yoga Weekend Retreat
Oster Immersion
Freitag 19.– Monday 22nd April 2019.**

Komm mit uns in ein unvergessliches Oster Immersion Weekend und erfahre, wie kraftvoll eine kurze Auszeit mit Yoga in den Bergen sein kann. Mit gleichgesinnten Leuten die Seele baumeln lassen und sich Gutes tun, gehört zum Wichtigsten überhaupt. In friedlicher und erholsamer Atmosphäre üben wir Yoga und Meditation. Eine längere Wanderung mit oder ohne Schneeschuhe, je nach Witterung, ist auch dabei. Zusätzlich bieten wir eine Praxis mit ätherischen Ölen für Entspannung und Erholung. Angepasst an die Bedürfnisse und Tageszeiten praktizieren wir Yin, Hatha und Kundalini Yoga. Für eine abwechslungsreiche Yogapraxis ist also gesorgt. Einige Massage Slot am Abend sind verfügbar. um den Tag ganz entspannt abzuschliessen. Marktfrisches vegetarisches Essen wird zu jeder Hauptmalzeit serviert.

Der 3 Nächte Retreat wird in der wundervollen Lokalität in Pradaschier, in der Nähe von Churwalden, im Tibetisch-Buddhistischen-Meditationszentrum sein. Es ist ein historischer Platz mit viel positiver und spiritueller Energie. Die wundervollen Schweizer Berge umgeben das Zentrum. Das Grün und die Wälder ermuntern, Dich wieder mit der Natur und ihrer ganzen Schönheit zu verbinden und aufzutanken. www.ganden.ch

Das Weekend beinhaltet 7 Yoga Sessions. Wir werden auch eine leichte angenehme Wanderung in den wundervollen Wäldern der Schweizer Berge machen, mit dem der möchte.

Der Preis beinhaltet das ganze Retreat Programm, Unterkunft und vegetarische Vollpension. (3 Mahlzeiten)

Einzelzimmer 630 CHF
Doppelzimmer 580 CHF

Early bird (1st March 2019) 590 CHF
Early bird (1st March 2019) 540 CHF

Parkplatz, Schneeschuh Miete und Massage nicht im Preis inbegriffen.
1 Stunde Massage CHF 80.- (früh buchen lohnt sich, da jeweils nur 1 Slot am Tag verfügbar ist.)

Du wirst auch Karma Yoga während Deines Aufenthalts praktizieren.

Ganden Chökhör ist 1 Stunde und 40 Min. von Zürich entfernt. Es ist auch gut mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Wir werden am späten Freitag Nachmittag/Abend anreisen und nach dem Mittagessen am Sonntag wieder abreisen. Somit haben wir genügend Zeit um uns vollends zu entspannen.

Gib Dir selber das Geschenk einer Pause um danach ganz frisch wieder in den Alltag zurückgehen zu können.

Bitte sende ein E-mail an info@yogaherz.ch um Dich zu registrieren. Die **Anzahlung für eine Reservation beträgt CHF 200.-. Die restliche Zahlung sollte bis zum 31. März 2019 erfolgen.**

Namaste,

Nicole & Michel
www.yogaherz.ch