



YOGAHERZ
इत नाल

**Yogaherz Yoga Weekend Retreat
Freitag 1^{er} Juni-Sonntag 3^{er} Juni 2018.**

Komm mit uns in ein unvergessliches Weekend um aus erster Hand zu erfahren, 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. Zusätzlich bieten wir eine Praxis mit ätherischen Ölen für Entspannung und Erholung. Marktfrisches vegetarisches Essen wird zu jeder Hauptmalzeit serviert.

Der 2 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 4 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 525 CHF
Doppelzimmer 475 CHF

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 kurzen 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.

Namaste,

Nicole & Michel
www.yogaherz.ch