



Yoga & Meditation Weekend "Oster Immersion" Freitag 29. März – Montag 1. April 2024

Wir freuen uns, anzukündigen, dass wir im März - April 2024 ein weiteres entspannendes Oster-Retreat in unserem geliebten Ganden Chökor durchführen werden. Dies ist unser 9. Jahr der Rückkehr nach Ganden. Komm und verbringe ein besonderes Oster-Immersion-Yoga-Wochenende mit uns und entdecke, wie kraftvoll ein Kurzurlaub in den Bergen sein kann. Wir werden tief in ein Wochenende mit Yoga, Meditation, Wandern, vegetarischem Essen, Entspannung, frischer Luft und Natur eintauchen, das Körper, Geist und Seele nähren wird. Die Yogastunden umfassen Yin-, Hatha-, Kundalini und Chakra Ausgleichs-Yoga, so dass Du eine Vielzahl von Praktiken erleben kannst, die Dich ausgleichen, reinigen und beleben werden.

Der 3-Nächte-Retreat findet an einem wunderbaren Ort in Pradaschier, in der Nähe von Churwalden, im tibetisch-buddhistischen Meditationszentrum statt. Es ist ein historischer Ort mit viel positiver und spiritueller Energie. Die wunderschöne Schweizer Bergwelt umgibt das Zentrum. Das Wiesen und die Wälder laden dazu ein, sich wieder mit der Natur und all ihrer Schönheit zu verbinden und neue Energie zu tanken. Die Webseite zur Info: www.ganden.ch

Das Wochenende beinhaltet 7 Yogalektionen. Wir werden auch eine leichte, angenehme Wanderung in den wundervollen Wäldern der Schweizer Berge machen, die Du gerne freiwillig mitmachen kannst.

(Massage-Slots gegen Aufpreis verfügbar)

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

3-Nächte-Retreat

Einzelzimmer 640 CHF

Doppelzimmer 600 CHF

Frühbucher (10. Februar 2024) 590 CHF

Frühbucher (10. Februar 2024) 570 CHF

Du wirst während Deines Aufenthalts auch Karma-Yoga praktizieren, indem Du eine einmalige freiwillige Aufgabe zur Unterstützung des Hauses übernimmst. Das bringt die Gruppeninteraktion auf eine neue Ebene. Du wirst erleben, wie das die Gruppe zusammenschweisst. Es macht eine Menge Spass und ist nicht viel.

Ganden Chökhör ist 1 Stunde und 40 Minuten von Zürich entfernt. Es ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Wir werden am späten Donnerstagnachmittag / -abend ankommen und nach dem Sonntagmittag abreisen. So haben wir genügend Zeit, um uns vollständig zu entspannen und zu erholen.

Schenke Dir selbst eine kurze Auszeit, um danach erholt in den Alltag zurückkehren zu können.

Bitte sende eine E-Mail an info@yogaherz.ch, um Dich anzumelden.

Namaste, Michel & Shima - www.yogaherz.ch