



## **Yoga & Meditation Weekend "Earth" Donnerstag 3. – Sonntag 6. Juni 2021**

Wir freuen uns, ankündigen zu können, dass wir im Juni 2021 ein entspannendes Retreat in unserem geliebten Ganden Chökor haben werden. Dies ist unser 6. Jahr, in dem wir nach Ganden zurückkehren, trotz Corona Pandemie. Die Ganden-Crew hat es uns bereits im letzten Jahr ermöglicht, das Retreat abzuhalten. Das Schutzkonzept ist sehr gut aufgegangen und wir haben dort wunderschöne und unvergessliche Tage genossen. Es ist immer ein besonderes Wochenende für alle, die dabei sind. Wir praktizieren Yoga und Meditation, genießen einen langen Spaziergang in der umliegenden Natur und genießen leckeres vegetarisches Essen. Die schöne Natur und die frische Luft tragen ebenfalls zu einem nährenden Aufenthalt bei. Die Seele mit Gleichgesinnten baumeln zu lassen und sich selbst etwas Gutes zu tun, ist eines der wichtigsten Dinge, die man für sich selbst tun kann. Wir bieten auch eine Praxis mit ätherischen Ölen zur Entspannung und Verjüngung an.

Das 3-Nächte-Retreat findet in der wunderschönen Location in Pradaschier, in der Nähe von Churwalden, im tibetisch-buddhistischen Meditationszentrum statt. Es ist ein historischer Ort mit viel positiver und spiritueller Energie. Die wunderschönen Schweizer Berge umgeben das Zentrum. Das Grün und die Wälder laden dazu ein, sich wieder mit der Natur und all ihrer Schönheit zu verbinden und neue Energie zu tanken. [www.ganden.ch](http://www.ganden.ch)

Das Wochenende beinhaltet 7 Yoga-Sitzungen. Wir werden auch eine leichte, angenehme Wanderung in den wunderbaren Wäldern der Schweizer Berge machen, die Du gerne mitmachen kannst wenn Du möchtest.

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

### 3-Nächte-Retreat

Einzelzimmer 630 CHF Frühbucher bis zum 10.05.2020 CHF 50 = 580 CHF

Doppelzimmer 570 CHF Frühbucher bis 10.05.2020 CHF 50 = 520 CHF

Du wirst während Deines Aufenthalts auch Karma-Yoga praktizieren, indem Du jeden Tag eine 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.

Ganden Chökor 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](mailto:info@yogaherz.ch), um Dich anzumelden.

Namaste, Michel, Nicole & Nessa - [www.yogaherz.ch](http://www.yogaherz.ch)