



YOGA Retreat Pfingsten 2024

vom 17.- 20. Mai, im Seminarhaus Lindenbühl, Trogen

In Zeiten von Veränderung und Transformation, wie wir sie nun schon länger erleben, ist es hilfreich und wichtig, die Selbstfürsorge zu kultivieren. Dies geschieht durch Achtsamkeit. In diesen 3 Tagen des Rückzugs aus dem Alltag und der Entschleunigung, biete ich die Möglichkeit und den Raum, durch die geführte Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und stärken.

Das Seminarhaus Lindenbühl, eingebettet in einer wunderschönen Umgebung, bietet uns eine erholsame Atmosphäre. Im grossen Yogaraum haben alle Teilnehmenden genügend Platz (begrenzte Teilnehmeranzahl). Die Einzel - und Doppelzimmer sind einfach und liebevoll eingerichtet. Das Essen wird frisch und biologisch-vegetarisch zubereitet. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung zum Lesen, spazieren oder den Garten zu geniessen.

Kursleitung und Organisation

Francesca Aebi, dipl. Iyengar Yoga Lehrerin Level III. Aus- & Weiterbildungen in den USA, Deutschland sowie mehrere Aufenthalte am RIMY Institut in Indien. Seit 2004 unterrichte ich in eigener Schule in Zürich. Zusätzlich diplomiert in ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung (Akademie Rosenberg) und mbYc (mindful based Yoga coaching) der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin in Essen bei Dr. Anna Paul und Rita Keller.

Ablauf des YOGA Retreats

Anreise: Freitag, 17. Mai per Zug via St. Gallen bis Endstation Trogen (Gratis Abholservice) oder mit dem eigenen Auto. Ab 17. 30 können die Zimmer bezogen werden. Um 18.30 gemeinsames Abendessen und danach Einstimmung in den Retreat mit einer Meditation.

Samstag/Sonntag 18./19. Mai:

7.00 - 8.15 Uhr Meditation und Pranayama, danach Pause mit Tee und Kekse/Früchte

9.00 - 11.15 Uhr Asana Praxis

11.30 Mittagessen und danach Zeit zur eigenen Verfügung

16.30 - 18.15 Uhr Asana Praxis

18.30 Uhr Abendessen

20.30 - 21.00 Meditation

Montag, 20. Mai:

7.00 - 8.15 Uhr Meditation und Pranayama, danach Pause mit Tee und Kekse/Früchte

9.15 - 11.45 Uhr Asana Praxis und Retreat Ende

12.15 Mittagessen

Ab 13.45 Abreise

ANMELDEKARTON

Name /Vorname

Strasse /PLZ / Ort.....

Tel/ Mobile E-Mail:.....

Erfahrung in Iyengar Yoga

Beschwerden/Besonderes

Zimmerwunsch: 1. Wahl.....2. Wahl.....

Ort /Datum:Unterschrift:

Die Anmeldung ist verbindlich. Haftung: Für eventuellen Schaden an Gesundheit und Eigentum innerhalb und ausserhalb des Retreats haftet der/die Teilnehmer*In selbst. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Reiseversicherung ist empfehlenswert.



Mitbringen

Eigene Yogamatte, 2-3 feste Decken, 2 Klötze, 1-2 Gurte, Hausschuhe, Schal für Meditation

Kosten und Konditionen

Die Kurskosten von **CHF 330.00** sind im Voraus zu überweisen.

Einzelzimmer (3 Nächte/Verpflegung) 423.00
Doppelzimmer (3 Nächte/Verpflegung) 381.00
Kurtaxe à 2.00 pro Tag/Person

Die 3 Übernachtungen inklusive Verpflegung sind vor Ort zu bezahlen. Bei einer kurzfristigen Abmeldung (13-5 Tage sind 50%, ab 5 Tagen vor Kursbeginn sind 100% der Übernachtungen/Verpflegung an das Seminarhaus zu bezahlen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich bis zum 5. April 2023. Die **Kurskosten von 330.00 müssen bis zum 30. März 2024** auf untenstehendes Konto überwiesen werden. Bei einer Abmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn (5. April 2024) werden 50% des Kursbetrages zurückerstattet, danach kann keine Rückerstattung mehr erfolgen.

Konto:

Aebi Franziska, 8064 Zürich, PC-Konto Nr. 30-955073 / IBAN-Nr. CH91 0900 0000 3009 5507 3
Swift Code/BIC: POFICHBEXXX

Den Anmeldekarton ausfüllen, unterschreiben, mitbringen oder senden an:

Iyengar Yoga Zürich (Francesca Aebi), Quellenstrasse 2, 8005 Zürich - Schweiz
E-Mail: francesca@iyengar-yoga-zurich.ch / Tel: +41 (0)76 434 23 83

