

## YOGA – FRÜHLING – WEEK 2023

### Datum

Sonntag, 21. Mai – Freitag, 26. Mai 2023

### Ashtanga Yoga – Der Zauber liegt in der Routine

Wollen wir nicht oft neues, mehr, weiter, anders? Gleichzeitig sehnen wir uns nach weniger & ruhiger.

Im Ashtanga Yoga praktizieren wir nach einer festgelegten Sequenz und Regelmäßigkeit. Das hört sich erst einmal sehr strikt an. Ist es aber nicht. In Wirklichkeit ist es genau das – der Zauber der Wiederholung – der uns zur Ruhe kommen lässt, der unsere Sinne in Zaum hält, der uns Atem und Bewegung verbinden lässt, der unsere Aufmerksamkeit schult und uns Tag für Tag die Möglichkeit zur Reflexion gibt. Denn – Wiederholung hin oder her – es ist immer alles im Wandel und so kann gar nicht jede Praxis gleich sein.

Während diesem Retreat bewegen wir uns durch eine festgelegte Sequenz. Wir wiederholen, passen an, nutzen Hilfsmittel und werden spüren, dass das, was für uns an einem Tag eine Herausforderung ist, am nächsten ein Highlight sein kann. Mit der Zeit entsteht so eine wunderbare „Meditation in Bewegung“.

Mantra und Klang sowie Exkursionen in die Philosophie des Yoga begleiten dieses Retreat. Für einen ruhigen Ausklang des Tages sorgen Yin Yoga und weitere Entspannungstechniken.

Willkommen ist jeder.

**Optional:** Ihr seid herzlich willkommen am Morgen bereits vor der regulären Stunde in den Yogaraum zu kommen und zwischen 7:20-7:50 Uhr gemeinsam die meditative Stille des Morgen zu genießen oder Atemübungen zu praktizieren.



# HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

## Programm

### **Sonntag**

- Ab 15.00 Uhr - Check in
- 19.00 Uhr - Vorstellungsrunde im Yoga Raum – Welcome Circle
- Ab 20.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### **Montag - Donnerstag**

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Gebäck in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- Ab 19.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### **Freitag**

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Check-out und individuelle Abreise

## Preise

Economy Zimmer «Emerita» - La Funtana  
(Einzelzimmer Zuschlag CHF 200)

**CHF 1'320 pro Person**

Premium Zimmer «Sotsass» - La Funtana  
(Einzelzimmer Zuschlag CHF 250)

**CHF 1'470 pro Person**

Superior Zimmer - Holzellipse  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 300)

**CHF 1'495 pro Person**

Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 325)

**CHF 1'620 pro Person**

## Leistungen

- Fünf Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Fünf Tage reichhaltiges Frühstück mit einheimischen Produkten
- Fünf Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50 Min.
- 9 Yoga Lektionen à 90 Minuten
- Kaffee, Tee, Früchte und Gebäck vor der Nachmittagslektion

Die ortsübliche, obligatorische Kurtaxe wird erst vor Ort verrechnet und beträgt CHF 5.00 pro Person/Nacht. Unsere Gäste erhalten die ÖV inklusive Gästekarte Plus. <https://www.engadin.com/de/gaestekarte>

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 12 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 6 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.