

## YOGA – HERBST – MIDWEEK MIT LEA

### Datum

Sonntag, 20. Oktober bis Donnerstag, 24. Oktober 2024 (auch zusammen mit dem Weekend buchbar)

### Selbstliebe und Achtsamkeit

Es gibt nur einen Menschen mit dem Du das ganze Leben zusammen bist: Du!

Selbstliebe und Achtsamkeit sind zwei wesentliche Elemente zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Während Selbstliebe bedeutet sich selbst anzunehmen, lehrt uns Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und uns bewusst zu werden ohne zu urteilen.

Diesen beiden Elementen wollen wir uns bewusst widmen. Die Zeit auf der Matte soll alleine Dir gelten. Zeit um in Dich hineinzuhören und Deine Bedürfnisse zu erforschen.

Den Tag beginnen wir mit einer aktiven Morgenpraxis. Von unserem Atem geführt, fließen wir durch dynamische und kräftigende Flows, welche uns für den Tag stärken. Nehmen uns aber auch immer Zeit zu spüren, wie die Bewegung auf unseren Körper und unseren Geist wirkt.

Die Abendstunden widmen wir hauptsächlich dem Yin Yoga. Der Fokus bei Yin Yoga liegt im Entdecken des eigenen Körpers und im sich Hineinspüren im Hier und Jetzt. Wir geben uns immer mehr der Entspannung hin.

Auch finden sich immer wieder Elemente mit Atemübungen (Pranayama) und Meditation in den Stunden wieder.

In diesem Retreat sind alle willkommen, ob mit oder ohne Yogaerfahrung, Und neben den Yoga-Stunden bleibt dir noch genügend Zeit, den goldenen Engadiner Herbst zu geniessen.

Wir freuen uns auf Dich...!

## Programm

### Sonntag

- ab 15.00 Uhr Check in
- 19.00 Uhr Welcome Circle im Yoga-Raum
- ab 20.00 Uhr Dinner in unserem Restaurant

### Montag - Mittwoch

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Snack in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- ab 18.30 Uhr Dinner in unserem Restaurant

### Donnerstag

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

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 4 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.