



YOGA - WEEKEND MIT CHRISTIN

Datum

Donnerstag, 30. Mai bis Sonntag, 2. Juni 2024

Fokus auf Dich

Geniesse diese kleine Wochenend-Auszeit um den Fokus auf Dich zu richten.

Inmitten dieser mächtigen Berge, grünen Wälder und des energiegeladenen Inns, der durch Scuol fliesst, fällt es leicht in der Stille zu sein und die Zeit ganz besonders wertzuschätzen.

In Stille beginnen wir die morgendliche Yoga-Stunde und geben unserer Atmung durch verschiedene Übungen Raum und Aufmerksamkeit. Angefangen mit sanften Bewegungen zum Aufwachen gehen wir über zu einer Asana-Sequenz (Körperpositionen), die wir während dem gesamten Wochenende vertiefen. Wir üben uns darin, diese „Atem-Bewegungs-Meditation“ ganz bewusst durchzuführen und all unsere Sinne auf den Moment auszurichten.

In den Abendstunden nehmen wir uns Zeit, die Morgenpraxis im Detail zu betrachten: hier bietet sich Zeit diese zu verfeinern und wertvolle Details für das Retreat und zuhause zu erfahren. Wir lassen die Abende mit einer ruhigen Yin Yoga Praxis ausklingen und üben so das Aktive hinter uns zu lassen und in ganz sanfte und passive Körperhaltungen zu gehen.

Alle Stunden werden so gehalten, dass jeder willkommen ist. Egal ob 20 oder 80, egal ob Anfänger oder „Auf-dem-Kopf-Steher“. Und da das grosse Wort YOGA nicht nur „körperliches“ bedeutet, sondern als Lebenseinstellung zu verstehen ist, blicken wir auch etwas in die Philosophie des Yoga und schauen ganz konkret wie diese in unserem Alltag immer wieder eine Bereicherung sein kann.

Für die, die gerne noch tiefer in die Praxis eintauchen möchten:
Einzel oder 2er Stunden nach Absprache dazu buchbar.

Programm

Donnerstag

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

Freitag & Samstag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- Freitag, 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück / Samstag, 09.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 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

Sonntag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga & Closing Circle
- 09.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 11.30 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 5 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.