

YOGA - WEEKEND MIT VERA

Daten 2024

21. März bis 24. März 2024 (Donnerstag - Sonntag)

«Rise & Shine» ein Yoga-Retreat zum Frühlingsstart

«There is something infinitely healing in the repeated refrains of nature.
The assurance that dawn comes after night, and spring comes after winter»
Rachel Carson

Der Frühling steht für den Neuanfang - die Natur erwacht wieder zu neuem Leben. Wie die Natur wiedererwacht und frisch aufblüht, können auch wir diese frische Energie und aktive Kraft für einen persönlichen Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele nutzen: Loslassen, was wir nicht mehr brauchen, und Raum schaffen für Neues.

Während dem Wochenende widmen wir uns Deinem persönlichen Frühjahrsputz. Die Morgenstunden sind eine kreative Mischung aus unbeschwertem Flow und Stille, aus Kraft und Sanftheit, aus kräftigenden, reinigenden Yang Sequenzen und Zeit und Raum zum Atmen.

Während den Abendstunden nehmen wir uns bewusst Zeit für Langsamkeit und Entspannung und widmen uns der nährenden Yin Yoga Praxis. Die Abendstunden werden ergänzt durch bereichernde Breathwork Sequenzen (Atemtechniken) und Meditationen. Mit gezielten Meditationen und Pranayama (Atemübungen) nehmen wir uns Zeit, für unsere Ziele und Träume und schaffen dafür Klarheit und Raum in unserem Geist.

Wir tauchen in die Welt der Werte ein, als Fundament und Richtwert, für Dich und Dein Leben. Begleitet von Meditationen und kreativen Yogastunden definierst du Deine persönlichen Werte, welche Dich mit der Frühjahrsenergie durch Leben leiten und begleiten. Finde neue Energie und einen klaren Fokus, um gestärkt und mit Leichtigkeit den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Dieses Retreat ist für Menschen, welche Yoga entdecken oder ihre Praxis vertiefen möchten. Es bietet Raum und Zeit für Selbstfürsorge und Entschleunigung an einem inspirierenden Kraftort mit Gleichgesinnten.



HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

Programm

Donnerstag

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

Freitag & Samstag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Vinyasa 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 Yin Yoga & Breathwork
- Ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Sonntag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Vinyasa Yoga & Closing Circle
- 09.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 11.30 Uhr Check-out und individuelle Abreise

Preise

Economy Zimmer «Emerita» - La Funtana
(Einzelzimmer Zuschlag CHF 150)

CHF 965 pro Person

Premium Zimmer «Sotsass» - La Funtana
(Einzelzimmerzuschlag CHF 180)

CHF 1055 pro Person

Superior Zimmer - Holzellipse
(Einzelzimmerzuschlag CHF 180)

CHF 1070 pro Person

Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana
(Einzelzimmerzuschlag CHF 210)

CHF 1150 pro Person



HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

Leistungen

- Drei Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Drei Tage reichhaltiges Frühstück/Brunch mit einheimischen Produkten
- Drei Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50Min.
- 5 Yoga Lektionen à 90 Minuten.
- Kaffee, Tee, Früchte und Snack 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 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.