

*„Innehalten und ausruhen,
wahrnehmen in der Stille“*

Yoga Retreat im Schweigen

auf dem Sternenberg



Schenk dir eine Auszeit

Willkommen auf dem Sternenberg, der höchstgelegene Berggemeinde im Kanton Zürich

Eine vielfältige Flora, wilde Tobel und romantische Aussichtspunkte wollen entdeckt werden.

Hier lässt du dich bewusst auf das Yoga Retreat ein. Die Tage im Schweigen sensibilisieren unsere Stimmungen, Intentionen, Motivationen, unsere Muster und Gewohnheiten. Wir nehmen Feinheiten wahr und versuchen, offener und freier da zu sein. Neben Asana, Pranayama, Meditation und Einzelgesprächen gibt es genügend Zeit, zum Spazieren, Wandern und in der Natur zu verweilen. Nimm dir diese Zeit, um einige Tage zur Ruhe zu kommen.



Unser Tagesprogramm

Mit leichten, wohltuenden Atem- und Körperübungen beginnen wir den Tag. Anschliessend stimmen wir uns mit einer Meditation ein. Mit Vorträgen aus der Yogaphilosophie, sowie einer weiteren Yogapraxis runden wir den Vormittag ab.

Nach dem Mittagessen gibt es Zeit zur freien Verfügung. Am späteren Nachmittag steigen wir erneut in eine Yoga Praxis und Meditation ein. Ein liebevoll zubereitetes Abendessen erwartet uns nun in der grossen, gemütlichen Küche. Wer dann noch möchte, lässt den Tag mit einer Abendmeditation ausklingen.

Das Retreat findet im Schweigen statt.

Wann

Do 29. April (10.30h) - So 2. Mai 2021 (13.00h)

Wo

Alter Steinshof, 8499 Sternenberg

(www.alter-steinshof.ch)

Kosten

Seminarkosten **Fr. 300.00**

Unterkunft im EZ **Fr. 460.00**

(inkl. aller Mahlzeiten, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Most und Pausenverpflegung)

Anmeldung

Brigitte Schweizer

YOGAZENTRUM MUTSCHELLEN

Bächlihalde 12, 8964 Rudolfstetten,

bschweizer@yogazentrum.ch / Telefon 056 633 84 45

