

Hatha Yoga und Meditation Sommer Auszeit

11.-15. August 2024 - Sporthotel Pontresina

Gönne Dir eine Auszeit im schönen Engadin, wo Du Kraft tanken und Deinen Blick nach innen richten kannst. Geniesse die Freiheit und Verbinde Deinen Geist und Körper. Yoga führt Dich ins «Hier & Jetzt» und verbindet Dich mit der Kraftquelle in Dir.

Mein Yoga Für Dich

Mein Yoga für Dich steht für eine ganzheitliche Yogapraxis, die Körper- und Atemübungen, Meditation, sowie Tiefenentspannung in sich vereint. Dazu gehören ruhige und klassische, ebenso wie dynamische und meditative Yogaübungen, die die Muskulatur kräftigen und dehnen. Von Natur aus ist Hatha Yoga ein sanftes, ruhiges Yoga mit Ruhe- und Wahrnehmungspausen zwischen den einzelnen Asanas. Die einzelnen Yogaeinheiten sind verschiedensten Themen des Yogas gewidmet und geben Dir kleine Inspirationen und Weisheiten für Dein tägliches Leben mit auf den Weg.

Freue mich Dich auf Deinem Weg begleiten zu können

Daniel Gächter, Yogalehrer (RYT-500)



Kursinhalt

- Täglich Hatha Yoga und Meditation
- Insgesamt 7 Lektionen Hatha Yoga und 5 Lektionen Meditation
- Leihweise Yogamaterial verfügbar
- Meditation auf der Alp Languard mit Alpfrühstück*
- Programm kann aufgrund Wetterverhältnisse und Teilnehmer Bedürfnisse angepasst werden

Programm: Tag 1

Nachmittags	Individuelle Anreise und Einchecken
16:00 Uhr	Begrüssung, Kennenlernen, Vorstellung Retreatprogramm
16:45 -18:00 Uhr	Hatha Yoga
18:30 Uhr	gemeinsamem Abendessen
20:30 – 21:15 Uhr	Meditation

Programm: Tag 2

7:45 – 9:00 Uhr	Hatha Yoga
9:15 Uhr	gemeinsames Frühstück
	anschliessend Zeit zur freien Verfügung für Wellness, Wandern, Biken, etc..
16:30 -18:00 Uhr	Hatha Yoga
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:30 – ca. 21:15 Uhr	Meditation

Programm: Tag 3

7:45 – 9:00 Uhr Hatha Yoga

9:15 Uhr gemeinsames Frühstück

anschliessend Zeit zur freien Verfügung für Wellness, Wandern, Biken, etc..

16:30 -18:00Uhr Hatha Yoga

18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

20:30 – ca. 21:15 Uhr Meditation

Programm: Tag 4

8:30 Uhr Sessellift zur Alp Languard und anschliessend Meditation in der freien Natur

ca. 9:30 Uhr gemeinsames Frühstück auf der Alphütte

anschliessend Zeit zur freien Verfügung für Wellness, Wandern, Biken, etc..

16:30 -18:00Uhr Hatha Yoga

18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

20:30 – ca. 21:15 Uhr Meditation

Programm: Tag 5

7:45– ca. 9:30 Uhr Hatha Yoga und Abschlusskreis

9.30 Uhr gemeinsames Frühstück

Individuelle Abreise

*Falls das Wetter zulässt, werden wir an einem Morgen in der Stille mit dem Sessellift zur Alp Languard hochfahren und praktizieren eine Meditation in der freien Natur. Anschliessend geniessen wir ein Alpfrühstück auf 2325 m ü. M. auf der Alphütte. An der frischen Luft und mit Aussicht auf den Piz Palü und die Berninakette starten wir in den Tag.