



Herbst Retreat 30. September – 6. Oktober 2018 Liebe was ist - „a pulsing heart“ - Flow

Einfach mal nur Du... Yoga mit Ferien verbinden, Raum nach innen zu kehren und doch auch Zeit in der Natur, beim baden, wandern & bei einer entspannenden Massage verbringen. Milde Herbstabende im Tessiner Grotto ausklingen lassen, Gespräche, Lachen oder in die Stille meditieren.

In dieser Woche widmen wir uns dem fließenden Yogastil Vinyasa, sowie dem Hatha Yoga und Yin Yoga. In der Morgensession verbinden wir die Yogastellungen zu einem fließenden, dynamischen Flow, passend zu unserem Wochenthema „a pulsing heart“. Mit Leichtigkeit werden die Asanas auf den Faden der Atmung gewoben, es entsteht eine stetige, aufmerksame Verbindung nach innen. In Savasana, der yogischen Tiefenentspannung kommt der Geist zur Ruhe und taucht ein in Sammlung und Stille.

Am Abend erwartet Dich eine ruhige Hatha/ oder Yin Yoga Sequenz. Einige Asanas werden vertieft und neu ausgerichtet. Durch das lange Halten der Yogastellung entsteht Tiefe auf allen Ebenen. Körper, Atem und Geist werden flexibel. Achtsamkeit und innere Zufriedenheit finden einen gemeinsamen Ort.



Programm

07.30 – 10.00 Pranayama & Vinyasaflow
10.00 – 11.00 Brunch
11.30 – 16.30 Freizeit, Termine für Massage

16.30 – 18.30 Hatha Yoga sanft
19.00 – 20.30 Abendessen
20.30 – 21.15 Yoga Nidra / Yin Yoga (3 Abende)

Unterkunft / Freizeit

Im Casa Santo Stefano im idyllischen Miglieglia TI. Das wunderschöne Seminarhaus, liegt am Fusse des Monte Lema. Biken, Wandern, Spazieren, Märkte besuchen, Baden oder einfach die sonnige Terrasse geniessen. Einen Einblick in die stilvollen Zimmer & Umgebung gewährt die Homepage vom B&B. Unterbringung im Doppel- oder Dreierzimmer, nur wenig Einzelzimmer vorhanden.

Essen

Köstliches, gesundes, vegetarisches Essen. Du wirst jeden Tag mit einem reichhaltigem Frühstück (Hausgemachtes Brot, fruchtige selbstgemachte Marmeladen usw.) verwöhnt. In dieser Woche sind drei Abendessen im Seminarhaus gebucht und im Preis enthalten. Die anderen Abende stehen zum Geniessen in nahegelegenen Grottis frei.



Wellness

Wohltuende Massagen sind vor Ort buchbar und finden im Nachbarshaus vom Casa Santo Stefano statt. Bei der Ankunft kannst Du gerne Deinen Termin im Office reservieren.



Thema der Woche

Wenn Du etwas festhalten willst, musst Du es für einen Moment loslassen.

Wenn Du etwas loslassen willst, musst Du es für einen Moment im Herzen festhalten

Gestärkt vom Feuer des Sommers gehen wir auf den Frühherbst zu, welcher im Element der Erde steht und die Zeit der Ernte bezeichnet. Die Ernte der reifen Früchte steht an und lässt Dir Raum, loszulassen und In-Dich-Gehen.

Den Wechsel des Feuerelementes in das Erdelement schenkt Dir Raum und Zeit zum annehmen, sein und geniessen.

Feuer, Agni, der Passion, der Hingabe. Doch Feuer brauchen wir auch zum Verdauen von Erlebnissen und den damit verbundenen Gefühlen. Die Kammer der Gefühle, so wird unser Herz auch genannt. So werden wir in dieser Woche immer wieder auf unser Herz hören. Was erwartest Du von Dir? Doch was ist eigentlich Dein Herzensweg? Liebst Du was Du lebst? Wohin zieht Dich Dein Herz?

Durch die Yogapraxis erfahren wir Klarheit und Vertrauen auch mal einen Schritt von der gewohnten Lebens - Strasse, zur Seite zu gehen und unseren Weg, den Weg des Herzens zu finden. Yoga Asanas sprechen manchmal Bände darüber ob wir in Anmut und Freude

mit dem Leben fließen, oder ob wir die Verbindung zu unserem Selbst etwas verloren haben.

Respektvoll erkennen, annehmen und Dich mit neuem Mut, Erde, Feuer und Vertrauen aufladen.

Hinweise

Der erste Kurstag beginnt mit dem Abendessen um 18:30 Uhr. Ein Nachmittag / Abend ist ganz Yoga frei, für längere Ausflüge. Check-in ab 14.00Uhr.

Am letzten Kurstag findet die Yogastunde von 7.30 – 8.45 Uhr statt. Auschecken zwischen 8.45 – 9.15 Uhr). Der Brunch geht am letzten Kurstag bis spätestens 10.30 Uhr.

Wer sind wir?

Nelly... Lebenshungrige, kreative Yogalehrerin (E-RYT 500) aus Uster. Ich unterrichte Yoga seit 12 Jahren, im eigenen Studio bereits seit 10 Jahren. Für mich ist Yoga ein Lebensweg, welcher mich lehrt im anmutigem Fluss mit Veränderungen und Zielen zu tanzen. Frieden und Lebensfreude im Hier und jetzt. Mut für alles was kommt & frei sein mit weitem Herzen.

Sandra... Yogalehrerin mit spirituellem Hintergrund aus Uster. Seit 2 Jahren unterrichte ich Yoga im nandiyoga Uster. Yoga ist für mich eine Lebensphilosophie, welche mich täglich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene neu inspiriert. Leben- und Leben lassen aus freiem Herzen.

Kursangaben

Kursleiterinnen:

Nelly Archer Vetterli 079 336 57 38

Sandra Seger 076 320 05 31

info@nandiyoga.ch www.nandiyoga.ch

Daten: Sonntag 30.09.2018 – Samstag 06.10.2018

Ort: Casa Santo Stefano, 6986 Migliaglia
www.casa-santo-stefano.ch

YOGA Kurs mit 27h Praxis

CHF 550.-

UNTERKUNFT

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 95.-

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung

CHF 115.-* / CHF 125.- / CHF. 135.-

Im Übernachtungspreis inbegriffen:

- 6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Bad/WC
- Leckeres Frühstück/Brunch mit Brot und Zopf hausgemacht
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackenen Kuchen
- Gratisparkplatz bei der Gondelbahn
- Gutschein für die Monte Lema-Gondelbahn
- Kurtaxen und MWST

Nicht inbegriffen:

- 3 x vegetarisches 3 Gang Abendessen im Hotel à CHF 35.-
- 3 x Abendessen à la carte im Restaurant

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:

091 609 19 35 oder info@casa-santo-stefano.ch

Die Bezahlung der Übernachtung / Verpflegung erfolgt am ersten Kurstag, in bar, EC, Postcard.

