

Unterkunft

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum
CH-9658 Wildhaus

3 Tage im DZ/VP

ab CHF 530.—

Inkl. Lektionen, Kaffee, Tee und Wasser

DZ mit Einzelbenutzung: Zuschlag CHF 60.—

Sunnehus
dem Leben Raum geben

Swiss Mountain Retreat 2017/18



Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Auskunft unter: www.yogabriel.ch (Kontaktformular)

oder 079 352 46 60 (Gabriel)

* STUDIO YOGABRIEL *

Beethovenstrasse 49 / 4. Stock

8002 Zürich

079 352 46 60

info@yogabriel.ch

www.yogabriel.ch

bewegen – entspannen – durchatmen

27. – 29. Oktober 2017

«Yoga-Flow und Hormonyoga»

23. – 25. März 2018

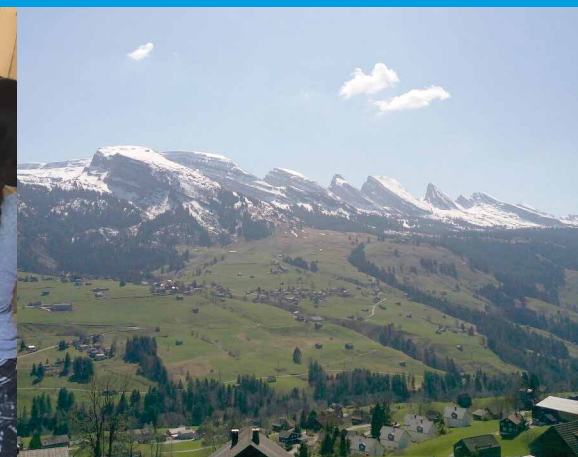
«Beckenrotation und Rückwärtsbeugen»

Yoga – Pilates – Meditation – Pranayama – Bodyboot – Wandern

Kursleiter Gabriel-Yogabriel



Sunnehus



Swiss Mountain Retreat

27. – 29. Oktober 2017
«Yoga-Flow und Hormonyoga»

23. – 25. März 2018
«Beckenrotation und Rückwärtsbeugen»

Ein verlängertes Wochenende in Wildaus im stilvollen Sunnehus: Die ökologische Bauweise widerspiegelt sich im ganzen Haus. Ort der Lebenskraft um Energie zu tanken und dem Leben – fern von urbaner Hektik – wieder Raum zu geben. Das Sunnehus ist ein einzigartiger Ort, wo Menschen durch Begegnungen und Stille ihr Vertrauen in das Leben stärken, ihre individuellen Begabungen wahrnehmen und diese zum Wohl des Ganzen frei zur Entfaltung bringen können. Das Speiseangebot ist abwechslungsreich; auf Wunsch servieren wir vegan oder vegetarisch.

«Swiss Mountain Retreat» In unserem hektischen Alltag fehlt oft Ruhe und Klarheit um einen friedvollen und glücklichen Geist zu bewahren. Um diesen Ausgleich zu bekommen, zieht es immer mehr Menschen in diesen Retreat. Gabriel begleitet dich durch das verlängerte Wochenende, um dich zu unterstützen, dich wieder auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Wir führen einen auf körperliche Übungen fokussierten Retreat durch, der die geistigen Ideen fördert. Insbesondere möchten wir uns, von geschäftlichen und unwesentlichen Aktivitäten distanzieren.

Die Lektionen beginnen je nach Thema mit Atmungs-, Rumpf-, Becken-, Bauch- und Rückenübungen, aus den Übungsmethoden Yoga und Pilates. Gut vorbereitet praktizieren wir die Themen, die bewegen: «Yoga-Flow und Hormonyoga» oder «Beckenrotation und Rückwärtsbeugungen.»

Dieses Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da während den Lektionen jeweils verschiedene Optionen – von leichtem bis mittlerem Level – instruiert werden. Grundsätzlich üben wir ein ganzheitliches Yoga mit unterschiedlichsten Asanas. (Körperstellungen)

Am Morgen trinken wir zuerst einen heissen Ingwertee, bevor wir draussen den Körper mit einem leichten Lauftraining, dem stabilisierenden Pilates, Bodyboot und den Yogaübungen aufwärmen.

Drei Wanderungen nach dem Mittagessen, die helfen das bekömmliche Essen zu verdauen, sind Teil des Programms. Die erste führt schweigend zu den Thurwasserfällen, bei denen wir meditieren werden. Mit den zwei anderen Wanderungen, möchte ich euch überraschen.

Profitiere:

- Biologische Küche
- Mehr innere Ruhe und gesteigerte Konzentration
- Tiefer gesunder Schlaf
- Persönlichkeitsentfaltung
- Ja sagen zum Leben = Ja sagen zu sich Selbst
- Beweglichkeitsentwicklung
- Angenehme Ausgeglichenheit im Hormonhaushalt.

Wochenendprogramm (ist in Arbeit, für mehr Info@yogabriel.ch)

FR: 09:00 – 12:00 / 13:30 – 21:00

Sa: 07:00 – 12:00 / 13:30 – 21:00

So: 07:00 – 12:00 / 13:30 – 16:30

