



Swiss Mountain Retreat 2020

3. – 5. April 2020 • 30. Oktober – 1. November 2020

Yoga – Pilates – Meditation – Pranayama – Wandern

Ein verlängertes Wochenende in Wildaus im stilvollen Sunnehus. Die ökologische Bauweise spiegelt sich im ganzen Haus wider. Ort der Lebenskraft um Energie zu tanken, fern von urbaner Hektik dem Leben wieder Raum 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. Mehr Zeit zu haben sich wieder auf das wesentliche konzentrieren zu können. Wir führen einen körperlichen Retreat aus, der die geistigen Ideen fördert. „Sich zurück ziehen“ lernen abzuschalten, vor allem von geschäftlichen und unwesentlichen Aktivitäten zu distanzieren.

Wochenendprogramm:

Freitag: 09:00 – 12:00 / 13:30 – 21:00

Samstag: 07:00 – 12:00 / 13:30 – 21:00

Sonntag: 07:00 – 12:00 / 14.00 – 17:00

Die Lektionen beginnen mit Atmungs-, Rumpf-, Becken-, Bauch- und Rückenübungen, aus den Übungsmethoden Yoga und Pilates. Diese Vorbereitungen nehmen wir in den Sonnengruss, einen rhythmischen Yogaablauf, den wir vertiefen bis hinein zu einer Gleichgewichtsübung oder Umkehrstellungen. Diese etwas intensiveren Übungen bilden die Grundlage, sich in der Meditation zu sammeln und die innere Ruhe nachzuspüren.

Zwei Wanderungen nach dem Mittagessen, die helfen das bekömmliche Essen zu verdauen. Die erste führt evt. schweigend zu den Thurwasserfällen, um die Faszination der 23 Meter hohen rauschenden Gefälle kennenzulernen. Die zweite führt zur Bergstation Gamplüt, die eine unvergessliche Aussicht verspricht.

Profitiere:

- Biologische Küche: Die leicht bekömmliche Vollwertküche wird dich verwöhnen
- Mehr innere Ruhe und gesteigerte Konzentration
- Tiefer gesunder Schlaf
- Persönlichkeitsentfaltung
- Ja sagen zum Leben = Ja sagen zu sich selbst
- Beweglichkeitsentwicklung: Ausgeglichen zwischen Körper, Geist und Seele

Unterkunft:

Sunnehus, Kur- und Bildungszentrum, CH-9658 Wildhaus

3 Tage im DZ/VP ab CHF 605.– (inkl. Lektionen, Kaffee, Tee, Wasser und Vollpension)

DZ mit Einzelbenutzung: Zuschlag CHF 60.–

Wir freuen uns auf deine Anmeldung! Bitte auf www.yogabriel.ch das Kontaktformular ausfüllen.

Fragen zum Wochenende? WhatsApp oder SMS an 079 352 46 60.