

# SWISS MOUNTAIN RETREAT®

## 2023



## Swiss Mountain Retreat – Yoga, Wandern und Gesundheitssport

**Wochenenden:** 31. März–2. April, 7.–9. Juli, 6.–8. & 13.–15. Oktober

**Ganze Woche:** 9.–15. Oktober

**Individuell:** Verlängere dein Wochenende oder buche ein 4- bis 5-tägiges Individualpaket nach deinen Wünschen im Zeitraum 6.–15. Oktober

**Ein verlängertes Wochenende** in Wildaus im stillvollen 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 wird vegan oder vegetarisch serviert.

**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. Unser körperlicher Retreat fördert die geistigen Ideen, lernen abzuschalten und vor allem, sich von Geschäftlichem und Unwesentlichem zu distanzieren. Mehr Zeit haben sich wieder auf das wesentliche konzentrieren zu können.

**Die Lektionen** beginnen mit Atmungs-, Rumpf-, Becken-, Bauch- und Rückenübungen aus den Übungsmethoden Yoga und Pilates, gefolgt vom Sonnengruss, einem 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 zu spüren.

**Zwei Wanderungen** nach dem Mittagessen, die helfen das bekömmliche Essen zu verdauen. Die erste führt evtl. schweigend zu den Thurwasserfällen, um die Faszination der 23 Meter hohen rauschenden Fälle 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 und Preise:

Sunnehus, Kur- und Bildungszentrum, CH-9658 Wildhaus

3 Tage zu zweit im Doppelzimmer (DZ)	CHF 655.–	3 Tage im DZ zur Alleinbenutzung	CHF 715.–
7 Tage zu zweit im Doppelzimmer (DZ)	CHF 1520.–	7 Tage im DZ zur Alleinbenutzung	CHF 1730.–

Alle Preise inkl. Vollpension, Lektionen, Kaffee, Tee und Wasser)

Wir freuen uns auf deine Anmeldung! Bitte auf [www.yogabriel.ch](http://www.yogabriel.ch) das Kontaktformular ausfüllen.  
Fragen? WhatsApp oder SMS an 079 352 46 60.