

Yoga Retreat HERZKRAFT

Donnerstag 13. bis Sonntag 16. Mai 2021

mit Romana Schertenleib & Petra Conrad

„Wer die Gegenwart genießt, hat in der Zukunft eine wundervolle Vergangenheit.“ Daniela Hutter

Dieses wundervolle Zitat begleitet uns durch diesen HERZKRAFT Yoga Retreat.
Verspielt und voller Freude tauchen wir ein in unseren Körper, begleitet von einem freien Atem und lauschen immer wieder dem verbindenden Klang des Hier und Jetzt.

Anreise, Donnerstag 13. Mai 2021

Die Zimmer in der Schweibenalp sind ab ca. 15.00 Uhr bezugsbereit.
Individuelles Eintreffen mit Autos / Öffentlichen Verkehrsmittel (Tipp: SBB Tageskarten der Gemeinden) oder Fahrgemeinschaften bilden (bitte melde Dich bei uns, falls du ein Auto hast und Mitreisende mitnehmen möchtest). Hinweise zur ANREISE: www.schweibenalp.ch

16.00 bis 18.00 Uhr Ankommen, sanfter Flow & Yin Yoga im Seminarraum „Licht“

18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen

20.00 bis 21.00 Uhr Abendprogramm: Chanten und/oder Tanzen

Freitag & Samstag 14. und 15. Mai 2021

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation

08.00 bis 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück (schweigend)

09.00 bis 11.00 Uhr „ME-TIME“

11.00 bis 13.00 Uhr Pranayama & Hatha Yoga

13.00 bis 14.00 Uhr Mittagessen

14.00 bis 16.00 Uhr „ME-TIME“

16.00 bis 18.00 Uhr Yin Yoga & geführte Körperreise/Entspannung

18.00 bis 19.00 Uhr Nachtessen

„ME-TIME“: jeweils zur freien Verfügung:

- Erkundungstouren der Umgebung (Kraftplätze)
- Lesen im Garten
- Spaziergang zu den Giessbachfällen
- Austausch ect.

Abendprogramm:

Das Abendprogramm findet am **Donnerstag und am Samstag** von 20.00 – 21.00 Uhr statt.
Jeden Abend von 19.00 – 20.00 Uhr besteht jeweils auch die Möglichkeit im Haustempel der Schweibenalp einer traditionell hinduistischen Zeremonie beizuwohnen.

Schweigen:

Schweigen hat eine tiefe Kraft und reinigende Wirkung.

- wir nehmen das Frühstück jeweils schweigend ein.
- Auf Wunsch kannst Du Dein Schweigen auch auf einen ganzen Tag ausweiten (optional)

Abreise, Sonntag 16. Mai 2021

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation

08.00 bis 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück inkl. Zimmer räumen

10.00 bis 11.30 Uhr Abschlusslektion

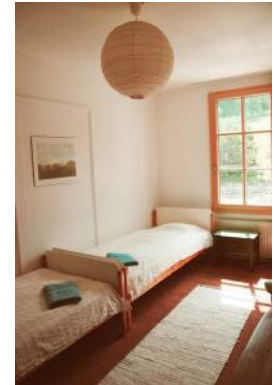
Am Abreisetag kann auf Wunsch ein Lunchpaket bestellt werden. Wer es gemütlich ausklingen lassen möchte das Mittagessen am Sonntag ist noch inklusive☺

Informationen zu Unterkunft & Yoga-Kurs

- **Unterkunft** je nach Zimmerkategorie für 3 Übernachtungen und vegetarische Vollpension (Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer) zwischen 117 und 155 Fr. pro Nacht & Person.
Im Preis inkl.:
 - .. Übernachtung in schlichten aber liebevoll eingerichteten Zimmern (Dusche/WC oder Bad/WC auf der Etage)
 - .. drei vollwertige und vegetarische Mahlzeiten
 - .. Tee & Früchte den ganzen Tag
 - .. diverse helle Arbeits- und Erholungsnischen im Haus und Gartenexkl. Kurtaxe

Zimmerbuchung **direkt** beim Zentrum der Einheit SCHWEIBENALP

Per Mail: reservation.anfrage@schweibenalp.ch – nach der schriftlichen Anmeldebestätigung sind 50% der Gesamtkosten Kost und Logis fällig und die Anmeldung gilt verbindlich. Der Restbetrag wird dann direkt im Zentrum der Einheit Schweibenalp bei der Ankunft bezahlt.
(Bar, Postfinance Card, Master/VisaCard, MaestroCard).



- **Yoga Kurs**

4 Tage, Total 16.5 Stunden Yoga für Total Fr. 420.00
(Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden)

Wir sagen DANKE: Kursvergünstigung für alle WiederholungstätterInnen = 25.00 p.P
*bitte direkt bei Einzahlung der Kurskosten abziehen.

Kursleitung:

Romana Schertenleib 079 365 55 86, kontakt@zwischenraum-luzern.ch, www.zwischenraum-luzern.ch
Petra Conrad 079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch

Anmeldung & Kurs-Kosten:

Bitte platziere Deine Anmeldung direkt auf:

www.ziitlosdeinraum.ch unter Anmeldung Event
Deine Anmeldung gilt verbindlich.

Die Yoga Kurskosten sind bis Ende März 2021
auf folgendes Postkonto zu begleichen:

Petra Conrad, ZiiTlos Dein Raum

Vermerk: „Schweibenalp 2021“

Konto: 61-391470-4

IBAN Nr: CH 32 0900 0000 6139 1470 4

Solltest Du die Zahlung nicht über E - Banking machen wollen,
melde Dich bitte direkt über anfrage@ziitlosdeinraum.ch
oder 079 279 86 12. Wir schicken Dir gern einen Einzahlungsschein
per Mail bzw. Post zu.



Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Beginn des Yoga Retreats werden 50% der Kursgebühr zurückerstattet bzw. erhoben. Bei einem späteren Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.

Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Bei offenen Fragen melde Dich telefonisch oder per Mail bei uns.
Wir FREUEN uns auf DICH!

NAMASTE

Romana & Petra