

# Sommer Yoga Wochenende

8. - 10. Juli 2022

An diesem Sommerwochenende praktizieren wir vor allem verschiedene Varianten des Surya Namaskar (Sonnengruss) - bei schönem Wetter auch draussen in der idyllischen Natur!

In den Tag starten wir jeweils in der Stille mit einer Meditation. Danach erwecken wir unseren Körper mit Sonnengrüssen in zweistelliger Zahl um in Schwung zu kommen!

Nach dem reichhaltigen Frühstück mit lokalen Produkten sind wir gestärkt für eine leichte Wanderung in der Umgebung. Direkt vor dem Hotel führt der Wanderweg zum Hohen Hirschberg vorbei - inklusiv traumhaftem Alpstein-Panorama!

Am späteren Nachmittag sowie nach dem gemeinsamen Abendessen praktizieren wir nochmals sanftes Yoga, so dass wir den Tag entspannt und ausgeglichen beenden können. Das frisch bezogene Bett im heimeligen Zimmer erwartet uns!

Die Mischung von Meditation und kräftigendem Yoga in diesem Retreat setzt in Dir Energien frei, löst Blockaden im Körper auf und verhilft zu mehr Vitalität!

## Freitag, 08.07.2022

Individuelle Anreise

17.30 Uhr Willkommens-Apero

18 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Progressive Muskelentspannung

## Samstag, 09.07.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Yoga

10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Optionale leichte Wanderung in der Gegend

## Samstag (Fortsetzung)

16.30 - 17.45 Uhr Faszienyoga

18 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Yoga Nidra

## Sonntag, 10.07.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Yoga

10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Anschliessend Verabschiedung, individuelle Heimreise

**Kursort:** Hotel Idyll, Möser 4, 9056 Gais, [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)

**Kosten:** CHF 590.00 Inkl. Seminargebühr; 2 Nächte im einfachen EZ; Früchte, Trockenfrüchte und Tee tagsüber; Halbpension exkl. Getränke

**Kursleitung:** Silvia Steyn, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, [www.yoga-samata.ch](http://www.yoga-samata.ch)

**Anmeldung** an [steynsilvia@gmail.com](mailto:steynsilvia@gmail.com) (Anmeldeschluss: 24.5.2022, Platzzahl beschränkt)

