

:: VATA RETREAT ::



YOGA & AYURVEDA AUSZEIT

03. – 06.11. im Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuoz

Die Tage werden kürzer, Blätter verfärben sich und fallen. Mit dem Herbst beginnt die Zeit der Reduktion und des Rückzugs: Die Natur bereitet sich auf die kalte Jahreszeit vor, indem sie Laub abwirft und die Säfte tief ins Pflanzen- und Erdinnere zurückzieht. Auch wir werden erinnert, wie befreiend es ist, unsere Kräfte zu bündeln und uns von dem zu trennen, was unnötig Energie zehrt. Was ist wesentlich? Was darf gehen?

Das Zentrieren, Transformieren und Loslassen stehen auch im Zentrum unseres Herbstretreats in den Bündner Bergen. Im Ayurveda ist dies die Jahreszeit des *vata dosha*, welches sich aus den Elementen Luft und Äther zusammensetzt. Entsprechend ist der Herbst von Raum, Trockenheit und Bewegung geprägt. Es geht darum, nach der Expansion des Sommers wieder ins Zentrum zu finden, alte Hüllen fallenzulassen, um das Wesentliche herauszuschälen.

Schenk dir vier Tage Auszeit im wunderschönen Waltensburg eingangs der Surselva: Tage, in denen du dich auf deine Essenz besinnen und die Einfachheit des Seins genießen kannst. Kraftvolle, wärmende sowie beruhigende, regenerierende Yogaeinheiten gleichen das *Vata Dosha* in Körper und Geist aus und helfen dir, zur Ruhe zu kommen. Tägliche Atemübungen und Meditationen runden die Praxis ab.

In zwei Workshops lernst du die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfährst, wie du dich mit einfachen ayurvedischen Ritualen und Ernährungstipps in der kalten Jahreszeit optimal unterstützen kannst. Auf ausgiebigen Spaziergängen durch die Wälder der Surselva kannst du dir von kräftigen Herbstwinden den Kopf freipusten lassen und den Weitblick genießen.

Diese Yoga Auszeit ist für Menschen **jeden Alters** und **aller Erfahrungslevels** geeignet!

Im Preis inbegriffen sind:

- tägliche auf die Jahreszeit abgestimmte Asanapraxis (Morgen und Abend)
- tägliche Pranayama- und Meditationseinheiten
- 2 Werkstätten zu den grundlegenden Prinzipien von Ayurveda (inkl. Handout)
- 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Brunch aus regionalen Bio-Produkten (auch vegan)
- 3 Abendessen mit 3 Gängen
- Wasser, Tee und Snacks während dem ganzen Aufenthalt

zusätzlich buchbar:

- Thai Yoga Massage bei Sarah
- Sauna & Dampfbad

PREISE

Einzelzimmer: 990.- (Early Bird: 940.-)

Doppelzimmer: 850.- (Early Bird: 805.-)

Dreibettzimmer: 750.- (Early Bird: 705.-)

Early Bird Preis noch bis Ende August erhältlich!

INFOS & ANMELDUNG

www.vidaconsiente.com oder www.sarahhuebscher.com

ÜBER DIE 3 SEASONS RETREATS:

Ayurveda lehrt uns, dass wir als Teil der Natur in unserem Körper & Wohlbefinden vom Wandel der Jahreszeiten beeinflusst sind. Alles ist verbunden.

Möchtest du mehr über Ayurveda und die Konstitutionslehre der 3 Doshas erfahren und lernen, wie dich Yoga und die ayurvedischen Prinzipien in deinem Alltag und im Wandel der Jahreszeiten unterstützen können?

Gönne dir mit diesen Yoga Retreats eine Auszeit für dich, vertiefe deine Praxis, bringe Körper & Geist in Balance und richte dich bewusst neu aus.

WEITERE DATEN: Kapha Retreat, 24. - 26. Februar 2023, Bio Hotel l'Aubier, Jura