

Chakra Yoga Retreat

Am Freitagnachmittag beginnt die Reise mit einem ersten kennenlernen - einander & das der bunt vibrierenden Lichträdern. Nach einem köstlichen Abendessen kommen wir zu einer zweiten Einheit zusammen. Im Yin Yoga löst du dich von deinem alltäglichen Sein. Neben der Harmonisierung der Energiezentren, geht es hier auch um die Beruhigung des Zentralnervensystems. Eine wunderbare Vorbereitung für eine friedliche Nacht.

Der Samstagmorgen startet mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet.

Um 10h geht es auf die Matte. Eine nach innen gewandte Yogapraxis lässt dich die feinstoffliche Welt der Chakren spür- & erfahrbar machen. Die Zuordnung zu körperlichen und seelischen Aspekten bieten dir den Rahmen dafür.

Die Knospen zertifizierte Bioküche sorgt auch zum Mittag für das leibliche Wohl. Bis zum Nachmittag kannst du die Zeit für dich gestalten – mit einer Klangmassage (Einzelsession), Saunanutzung, schmökern in der hauseigenen Bibliothek oder einfach um zu Sein.

Je nach Wetter geht es für die nächste Yogasequenz hinaus in die Natur oder zurück auf die Matte. Damit deine bunten Lichträder harmonischer leuchten können werden deine inneren Kraftquellen durch Atem, Bewegung und Tönen weiter in Balance gebracht.

Im Anschluss wirst du erneut kulinarisch verwöhnt.

Der Mensch ist Schwingung. Genau dort hinein wird dich Brigitta mit ihrer Klangmeditation einladen. Ein Tagesausklang jenseits von Worten.

Um den Tag frischer, wacher & kraftvoller zu begrüßen beginnt der Sonntagmorgen mit einer Meditationspraxis. Nach dem Frühstück kommen wir noch einmal zu einer Yogaeinheit zusammen. Hier werden alle deine Seins-Ebenen zu einer Komposition verknüpft, damit du in deinem Alltag vollständiger, kreativer und kraftvoller wirken kannst.

Ein gemeinsames Mittagessen bildet den Abschluss deines Wochenendes.

(Max. 14 Teilnehmer:innen)

Daten:

Fr 14. - So 16. März 2025

Seminarstart um 15.30 Uhr / Seminarende um ca.13.30 Uhr

Angebot:

11 Std. Yoga & Meditation

Klangreise am Abend

Unterkunft im EZ oder geteiltem DZ (Inkl. Kurtaxe)

Je 2 x Frühstück / Mittagessen / Abendessen

Früchte & Getränkebar rund um die Uhr

Nutzung von Yogamatte, Kissen & Decken

Kosten:

Seminargebühr CHF 240.-

Plus Kost & Logis

im geteilten DZ CHF 336.- / im EZ CHF 396.-

Das Sunnehus. Ein Platz an der Sonne – im Aussen & Innen mit grandiosem Blick in die 7 Chürfirsten & dem Schafberg im Rücken. Diese Bergsicht kann von allen Räumlichkeiten aus bewundert werden – vom Essensraum, dem Yogaraum und selbstverständlich von deinem Zimmer. Diese können als Einzel oder Doppelbelegung genutzt werden. Alle mit eigenem Bad. Die Knospenzertifizierte Bioküche sorgt

für das leibliche Wohl, so dass du dich auch auf Seeleneben gut genährt fühlen kannst. Der Yogaraum enthält alles was es braucht – viele Fenster, wohlfühlambiente und eine beruhigende Umgebung. Yogamatten, Kissen & Wolldecken sind vorhanden.

Ort:

Stiftung Sunnehus, Moosstrasse 41, 9658 Wildhaus

<https://sunnehus.ch/>

