

# Energie Mandala

17. - 20. März 2022 im Karunahaus

\* Frühlings-Retreat \*



## Donnerstag -> ERDE

- 10:00 Ankunft & Zimmerbezug
- 11:00 Willkommensrunde
- 12:00 *Mittag & Ankommen*
- 14:30 **INTENTION**
- 16:30 Yoga
- 18:00 *Abendessen*
- 19:30 Circle

## Samstag -> LUFT

- 07:00 Yoga und Meditation
- 08:30 *Frühstück*
- 10:00 **ÖFFNUNG**
- 12:00 *Mittag (leichtes Essen) & Freizeit*
- 17:00 Kakaozeremonie
- 20:00 *Abendessen*

## Freitag -> FEUER

- 07:00 Yoga und Meditation
- 08:30 *Frühstück*
- 10:30 **LOSLASSEN**
- 12:00 *Mittag & Freizeit*
- 18:00 *Abendessen*
- 20:00 Feuerzeremonie

## Sonntag -> ÄTHER & WASSER

- 07:00 Yoga und Meditation
- 08:30 *Frühstück*
- 10:00 **INTEGRATION**
- 12:00 *Mittag*
- 13:30 Abschluss & Sharing Circle
- 15:00 *Individuelle Abreise*

## Kosten Retreat

4 Tage Retreat: 600.-

Studenten/Kleinverdienende: 520.-

### Nicht im Preis inbegriffen sind:

Übernachungskosten (Konditionen siehe unten)

Individuelle An- und Abreise

Zusätzliche Verpflegung und Mahlzeiten

Reiki-Behandlung falls gewünscht

Monochord-Behandlung falls gewünscht

Saunabesuch

Extra-Zmittag am Donnerstag vom Karunahaus (27.-)

## Unterkunft Karunahaus

Das Seminarhaus Karuna ist eine erholsame Oase im Toggenburg. Es ist spezialisiert auf Yoga- und Meditationsretreats und bietet eine erholsame Atmosphäre für kleinere oder grössere Gruppen. Da es gleich unter dem Säntis liegt, bieten sich auch verschiedene Freizeitaktivitäten übers ganze Jahr an. Es ist mit den ÖV (2.5 H vom Zürich HB) und mit dem Auto (1.5 H von Zürich) gut erreichbar. Parkplätze nach Absprache vorhanden. Weitere Informationen unter: [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

Es stehen 3 Arten von Zimmer zur Verfügung. Die Preise verstehen sich inkl. Vollpension und MwSt., zuzüglich 3.- Kurtaxe/Nacht:

- Einzelzimmer 147.- pro Nacht & Person
- Doppelzimmer 125.- pro Nacht & Person
- Mehrbettzimmer 105.- pro Nacht & Person

## Essen

Wir werden 3x täglich mit vegetarischem Essen verwöhnt! Alles ist hausgemacht und wird mit viel Liebe zubereitet. Bitte gib uns allfällige Allergien bekannt. Das Karunahaus versucht nach Möglichkeit bei vorheriger Mitteilung individuelle Diäten zu berücksichtigen. Auch vegane Mahlzeiten sind nach Voranmeldung möglich. Laktose und glutenfreie Produkte sind bei jeder Mahlzeit dabei. Falls andere spezielle Produkte benötigt werden, bitten wir darum, diese selbst mitzubringen.

## **Anmeldung und Konditionen**

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über **f.ghidossi@hotmail.com**

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 300.- fällig. Erst nach Eingang der Zahlung ist der Platz für dich reserviert.

IBAN: CH790900000876164610, Notiz: Anzahlung Energiemandala, Flavia Ghidossi, Stauffacherstrasse 147, 8006 Zürich

Die Anzahlung ist nicht rückerstattbar.

Der Restbetrag kann bis zu 2 Monate vor dem Retreat rückerstattet werden. Anschliessend werden die Kosten wie folgt in Rechnung gestellt:

Rückzahlungen: 4-8 Wochen vor Beginn 80%, 2-4 Wochen vor Beginn 50%, 1 Woche vor Beginn 25%. Der volle Betrag ist per 01.03.2021 fällig. An- und Rückreise, sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

### **Haftungsausschluss**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleitung und das Karunahaus übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehenden Personen- oder Sachschäden.

Für Leistungen welche extern und in Eigenverantwortung gebucht werden müssen, gelten die Rücktrittsbedingungen des Anbieters. Die Organisatoren des Retreats übernehmen für diese Leistungen keine Haftung.