

Winterzauber Retreat

MIT YOGA, KAKAO
UND SOUNDHEALING

1.-4.2.24, TIROL



Donnerstag, 1.2.

16.00 ANREISE
17.00 OPENING CIRCLE MIT KAKAO
17.30 YOGA
19.00 ABENDESSEN

Freitag, 2.2.

8.00 YOGA KRÄFTIGEND
9.30 FRÜHSTÜCK
11.00 WINTERZAUBER SPAZIERGANG
13.00 MITTAGESSEN
16.30 KLANG-ZEREMONIE
19.00 ABENDESSEN

Samstag, 3.2.

8.00 YOGA KRÄFTIGEND
9.30 FRÜHSTÜCK
12.30 MITTAGESSEN
16.00 YIN & SOUND
19.00 ABENDESSEN
20.00 FEUERRITUAL

Sonntag, 4.2.

8.30 YOGA SANFT
9.30 CLOSING CIRCLE
10.30 BRUNCH
12.00 ABREISE

unser Retreat

DER WINTER IST EINE WUNDERVOLLE ZEIT, UM UNSEREM KÖRPER, UNSEREM GEIST UND UNSERER SEELE BESONDERS VIEL FÜRSORGE UND RUHE ZU SCHENKEN. DAFÜR NEHMEN WIR UNS AM "WINTERZAUBER-RETREAT" GANZ BEWUSST EIN PAAR TAGE ZEIT.

EINGEBETTET IN DER WINTERLICHEN BERGLANDSCHAFT AM FERNPASS KEHREN WIR NACH INNEN, TAUCHEN EIN IN DIE STILLE, LAUSCHEN, MACHEN PAUSE UND SCHÖPFEN NEUE KRAFT.

NEBEN KÖRPERÜBUNGEN (ASANAS) UND ATEMÜBUNGEN (PRANAYAMA) WERDEN WIR DIESES RETREAT MIT RITUALEN UND ZEREMONIEN UMRAHMEN. VOR ALLEM DIE KOMBINATION VON YIN, KAKAO UND KLANG KANN EINE GANZ MAGISCHE WIRKUNG ENTFALTEN UND UNS IN UNSERER SELBSTTHEILUNG UND IN UNSEREN PROZESSEN WUNDERBAR UNTERSTÜTZEN:

DER HEILIGE KAKAO IN SEINER REINEN FORM WIRD SEIT JAHRTAUSENDEN VON NATURVÖLKERN IN HEILIGEN ZEREMONIEN UND ALS MEDIZIN DES HERZENS VERWENDET. EINE LEGENDE IN SÜDAMERIKA BESAGT, DASS DER BAUM DES KAKAOS AUS DEN WÄLDERN ZU DEN MENSCHEN GEKOMMEN SEI, UM DIE MENSCHEN ZURÜCK IN IHRE BALANCE UND IN IHRE HARMONIE ZU BRINGEN. DER KAKAO HILFT UNS, UNS MIT UNSEREM HERZEN ZU VERBINDEN UND REGT UNSEREN KÖRPER ZUR PRODUKTION VON GLÜCKSHORMONEN AN.

IM SANFTEN, PASSIVEN YIN YOGA DARFST DU IN LANG GEHALTENEN POSITIONEN GANZ LOSLASSEN UND SOMIT DEINEN KÖRPER UND GEIST KOMPLETT ENTSPANNEN. DIE POSITIONEN WERDEN IM SITZEN ODER LIEGEN AUSGEFÜHRT UND DURCH TIEFE DEHNUNGEN WIRD DIE FLEXIBILITÄT GEFÖRDERT UND DER ENERGIEFLUSS IM KÖRPER HARMONISIERT. REGENERATION, BEWUSSTE SELBSTWAHRNEHMUNG UND INNERER FRIEDEN SIND EINIGE SCHÖNE EFFEKTE VOM YIN YOGA.

BEI DER KLANGZEREMONIE HANDELT ES SICH UM EINE SEHR WIRKSAME ENTSPANNUNGSMETHODE, DIE DURCH DIE KLÄNGE UND SCHWINGUNGEN VON DIVERSEN INSTRUMENTEN IHRE WIRKUNG ENTFALTET. DIE SCHWINGUNGEN DER INSTRUMENTE WERDEN DURCH DEN HOHEN WASSERGEHALT DES MENSCHLICHEN KÖRPERS OPTIMAL ÜBERTRAGEN UND UNSERE ZELLEN WERDEN IN EINE HARMONISCHE EIGENSCHWINGUNG VERSETZT. WIR KÖNNEN ZUSTÄNDE TIEFER ENTSPANNUNG ERFAHREN UND UNSERE KÖRPEREIGENEN SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN. WEITER KÖNNEN BLOCKADEN GELÖST UND EMOTIONEN GEWECKT WERDEN, DIE PROZESSE BEI UNS ANSTOSSEN.

WIR FREUEN UNS AUF EIN PAAR TAGE GANZ IM ZEICHEN DER ERHOLUNG UND REGENERATION FÜR DEN KÖRPER, SOWIE DER INNEREN HARMONIE FÜR GEIST UND SEELE.

ES SIND KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH, ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN.

Alpenretreat am Fernpass



DIE EINZIGARTIGE BERGWELT DER TIROLER ALPEN IST WIE GESCHAFFEN, UM SICH EINE RUHEPAUSE ZU GÖNNEN UND NEUE KRAFT ZU SCHÖPFEN.

DAS ALPENRETREAT BEFINDET SICH IN DER NÄHE VOM FERNPASS, NUR 13,5 KILOMETER VON DER ZUGSPITZE ENTFERNT AUF ÜBER 1.200 METER HÖHE. ZWISCHEN DEN HERRLICHEN LECHTALER ALPEN UND DEM MIEMINGER GEBIRGE KANNST DU HIER EINE WOHLTUENDE AUSZEIT VERBRINGEN. AUSSERDEM BIETET DER STANDORT EIN BREITES ANGEBOT AN WINTERLICHEN AKTIVITÄTEN.



Über uns



WWW.CLUYOGA.CH

 [CLU.YOGA](https://www.instagram.com/CLU.YOGA)

CLAUDIA LIEBT ES, AUF HOHE BERGSPITZEN ZU WANDERN UND IN DEN TIEFEN DES MEERES ZU TAUCHEN. 2017 REISTE SIE MIT EINER FREUNDIN NACH THAILAND, NACH DEM TAUCHEN BUCHTE SIE INTUITIV IHRE ERSTE YOGASTUNDE. ALS SIE IN SHAVASANA LAG, SPÜRTE SIE DIE MAGISCHE WIRKUNG DER YOGAPRAXIS UND IHRE REISE BEGANN. ALS SIE REGELMÄSSIG PRAKTIZIERTE MERKTE SIE SCHNELL, WIE YOGA IHR LEBEN POSITIV VERÄNDERTE, NICHT NUR AUF DER MATTE. SIE VERSPÜRTE DEN WUNSCH, MEHR ÜBER DIE JAHRTAUSENDEALTE TRADITION ZU ERFAHREN. SO REISTE SIE IM JAHR 2020 NACH INDIEN, DEM URSPRUNG DES YOGA UND ABSOLVIERTEN IHRE 200-STÜNDIGE AUSBILDUNG ZUR YOGALEHRERIN. DIESE TIEFGREIFENDE ERFAHRUNG WAR DER GRUNDSTEIN FÜR EINEN LEBENSLANGEN LERNWEG.

SEITHER UNTERRICHTET SIE MIT GROSSER FREUDE, LERNT STETS DAZU UND LÄSST SICH VON DER NATUR, DEM LEBEN UND ANDEREN LEHRER*INNEN INSPIRIEREN. IM HERBST 2022 REISTE SIE NACH BALI UND ABSOLVIERTEN EINE 300-STÜNDIGE AUSBILDUNG IN DEN STILEN ASHTANGA, HATHA UND VINYASA. IM 2023 TAUCHTE SIE TIEFER IN DIE WELT DES YIN YOGA EIN UND BESUCHTE EINE 100-STÜNDIGE AUSBILDUNG IN ZÜRICH. SIE IST BEGEISTERT VON DEM RUHIGEN, MEDITATIVEN YOGASTIL UND LIEBT DEN TANZ ZWISCHEN YIN UND YANG.



 [FRUEHLINGS.KIND](https://www.instagram.com/FRUEHLINGS.KIND)

NINA LIEBT ES, BARFUSS IM MONDSCHNITT ZU TANZEN, UNTER STERNENHIMMEL AM LAGERFEUER ZU SINGEN UND EIN LANGSAMES LEBEN AUF DEM LAND ZU FÜHREN. AUFGEWACHSEN IN DEN BÜNDNER BERGEN HAT SIE EINE TIEFE NATURVERBUNDENHEIT UND LIEBE FÜR DIE PFLANZENWELT IN DIE WIEGE GELEGT BEKOMMEN, DIE SIE STÄNDIG MIT NEUEM WISSEN UND ERFAHRUNGEN NÄHRT. ES IST GENAU DIESE VERBUNDENHEIT UND LIEBE FÜR MUTTER ERDE, DIE SIE GERNE IN IHREN MITMENSCHEN (WIEDER)ERWECKEN MÖCHTE. IHREN EIGENEN SEELENPLAN SIEHT SIE AUCH DARIN, MENSCHEN ZU INSPIRIEREN UND IN IHREM PROZESS DER SELBSTVERWIRKLICHUNG ZU BEGLEITEN.

DESHALB HAT SIE SICH IN AUSBILDUNGEN UND KURSEN DIE WERKZEUGE ANGEEIGNET, UM ZUM BEISPIEL NATURRITUALE MIT GRUPPEN ABZUHALTEN (RITUALLEITERIN JAHRESKREISFESTE). IM FRÜHLING 2023 HAT SIE IN GUATEMALA BEI „KULA-COLLECTIVE“ IHRE 200-STÜNDIGE AUSBILDUNG ZUR YOGA-LEHRERIN (SLOW-VINYASA) ABSOLVIERT. EBENFALLS IN GUATEMALA HAT SIE EIN 100-STÜNDIGES „SOUND-CEREMONY-TRAINING“ ABSOLVIERT, UM DIE HEILENDE KRAFT DES KLANGES IN IHRE YOGA-LEKTIONEN INTEGRIEREN ZU KÖNNEN. IN GUATEMALA HAT SIE AUSSERDEM DEN HEILIGEN KAKAO IN SEINER REINSTEN FORM KENNENGELERNT UND INTEGRIERT DIESE MEDIZIN DES HERZENS GERNE IN IHREN RITUALEN UND ZEREMONIEN.

Preise

EINZELZIMMER

630 EURO PRO PERSON

DOPPELZIMMER

555 EURO PRO PERSON

DREIBETTZIMMER

525 EURO PRO PERSON

FERIENWOHNUNG AUF ANFRAGE

10 MIN MIT DEM AUTO ENTFERNT

DER PREIS BEINHALTET DIE KOSTEN FÜR
UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG & KURTAKE UND
KURSKOSTEN FÜR DEN KURSLEITER

MÖCHTEST DU DABEI SEIN?

DIE BUCHUNGEN WERDEN DIREKT VOM
ALPENRETREAT ABGEWICKELT. MEHR INFOS
UND BUCHUNG ÜBER DIESE WEBSITE:

WWW.ALPENRETREAT.COM

HAST DU NOCH FRAGEN? MELDE DICH GERNE
PER MAIL: CLAUDIA.MEISSER@HOTMAIL.DE

WIR FREUEN UNS AUF DEINE ANFRAGE!

