

Yoga-Wochenende im Hotel Schweizerhof Lenzerheide

21. November bis 24. November 2019

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



Wunderwerk Körper

Wie und warum Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt



Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk. Untersuchen wir ihn ein wenig genauer, wird schnell deutlich, was für ein faszinierendes Meisterwerk wir bewohnen. Viel zu oft reduzieren wir den Körper auf seine Einzelteile. Viel zu wenig sind wir uns bewusst, was das Zuhause unserer Seele in seiner Ganzheit ausmacht und wie wunderbar all seine Bestandteile zusammenspielen.

Warum ist es für die Yogapraxis von Bedeutung, sich mit der Anatomie des Körpers zu beschäftigen? Wir können Anatomie nicht nur mit dem Verstand erfassen, wir müssen sie körperlich erleben. So wird sie zu einer wichtigen Säule auf dem Weg zur Erkenntnis.

Die Anatomie macht klare Vorgaben, wie gesunde Haltung und Bewegung im Yoga und auch im Alltag funktionieren. Das anatomisch korrekte Üben ermöglicht uns, das körperliche Potenzial mit Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation zu entdecken und zu entfalten.

Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fliessend (Vinyasa Yoga) oder länger in der Stellung verweilend. Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Pranayama, die Atemschule des Hatha Yoga lehrt uns, Lebensenergie/-kraft, das Prana wahrzunehmen und zu lenken sowie bewusst mit dem Atem umzugehen.

Meditation und Entspannungsübungen fördern die Klarheit des Geistes, ermöglichen uns in die Tiefe der Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

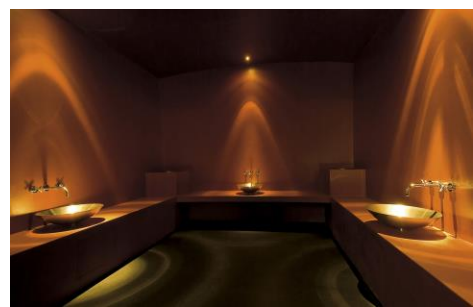
Jacqueline Nef / www.body-move-balance.ch unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Durch die Ausbildung zur Yogatherapeutin vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die Yoga kennenlernen und ausprobieren sowie an mittlere bis fortgeschrittene Yogapraktizierende, die ihre Yogapraxis vertiefen und weiterentwickeln möchten.

Informationen zum Hotel Schweizerhof / www.schweizerhof-lenzerheide.ch

In über 100 Jahren hat das Hotel Schweizerhof die Tourismusgeschichte der Lenzerheide wesentlich mitgeprägt. Der sparsame Umgang mit Energie, der Einsatz natürlicher Materialien, die soziale Verantwortung und die Verwendung lokaler Produkte sind seit vielen Jahren eine Selbstverständlichkeit.



Programm

Donnerstag	
bis 16.00 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.00 Uhr	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen
17.45 bis 19.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
19.30 Uhr	Abendessen
Freitag und Samstag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
10.45 bis 11.30 Uhr	Frühstücksbuffet
anschl.	Zeit zur freien Verfügung
16.00 bis 18.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) Nach Absprache evtl. ein Nachmittag Yoga-frei für Wellness oder längere Ausflüge usw.
18.30 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
Sonntag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
bis 10.45 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende / Zimmerabgabe bis 12.00 Uhr
10.45 bis 12.00 Uhr	Frühstücksbuffet
anschl.	Individuelle Rückreise

Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer «Nostalchic» CHF 1'000.–
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Verwöhnmenu mit Auswahl, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer «Nostalchic» CHF 1'100.–
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Verwöhnmenu mit Auswahl, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Das Angebot beinhaltet auch die kostenlose Benützung der WellnessOase «BergSpa» mit Hamam, Sauna und Bäder zum Entspannen und Wohlfühlen sowie das hoteleigene Activity-Programm.

Material

Yogamatten, Sitzkissen/-blöcke und Decken stehen zur Verfügung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an body-move-balance@bluewin.ch. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2019**. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen beschränkt.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens zehn Teilnehmer/innen.

