

Yoga-Retreat im Hotel Mulin Brigels 27.08.-30.08.20 & 17.09.-20.09.20

Eine Auszeit im idyllischen Bergdorf Brigels in Graubünden. Schenk dir Zeit dich, um deinen Körper, Atem und Geist bewusster wahrzunehmen. Viniyoga ist ein sanftes Yoga, welches dir die Möglichkeit schafft, nach deinem körperlichen Befinden zu üben. Es holt dich dort ab, wo du dich gerade befindest. Yoga unterstützt dich, besser wahrzunehmen, Stress und Anspannungen abzubauen, deinen Körper in Bewegung zu bringen, deinen Atem bewusst zu spüren, einen klaren Geist zu entwickeln und im Jetzt zu sein.

Im Yoga-Retreat wirst du täglich einige Yogapraxen mit Atemübungen und Meditationen ausüben. Dies ermöglicht dir auch in so kurzer Zeit abzutauchen und bei dir anzukommen. Ich werde einen Teil der Yogaphilosophie miteinbeziehen und versuchen sie dir näher zu vermitteln. Wenn es das Wetter erlaubt, finden auch kurze Wanderungen mit Yoga oder Meditationen in der wunderschönen Natur statt. Je nach Wunsch der Gruppe werden wir für einige Stunden schweigen. Dies ermöglicht dir, deinen Geist noch besser kennenzulernen. Genauere Infos zum Viniyoga und zu mir findest du auf: www.alayoga.ch

Bitte bringe bequeme Kleidung, Hausschuhe, gute Turnschuhe, Regenjacke/wärmere Jacke, Yogatuch (Yogamatte vorhanden) und wenn vorhanden ein Meditationskissen mit.

Voraussichtliches Programm

Donnerstag: Individuelle Anreise

Freitag

07.15-08.30 Uhr	sanftes Morgenyoga
08.45-10.00 Uhr	Frühstücksbuffet
10.00-11.30 Uhr	Zeit für dich
11.30-13.30 Uhr	Vorstellrunde, Yoga evtl. Yogaphilosophie Vortrag
13.30-14.30h Uhr	Kleiner Imbiss (Bestellung am Vortag)
15.30-17.00h Uhr	kleine Wanderung je nach Wetter evtl. mit Yoga/Meditation draussen
19.00 Uhr	Abendessen in einem Restaurant im Dorf (Anmeldung am Vortag)

Samstag

07.15-08.30 Uhr	sanftes Morgenyoga
08.45-10.00 Uhr	Frühstücksbuffet
10.00-11.30 Uhr	Zeit für dich
11.30-13.30 Uhr	Yoga evtl. Yogaphilosophie Vortrag
13.30-14.30 Uhr	Kleiner Imbiss (Bestellung am Vortag)
15.30-17.00 Uhr	kleine Wanderung je nach Wetter evtl. mit Yoga/Meditation draussen
19.00 Uhr	Abendessen in einem Restaurant im Dorf (Anmeldung am Vortag)

Sonntag

08.00-09.30 Uhr	Frühstück
10.00-12.00h Uhr	Morgenyoga und Abschiedsrunde

Zeiten können sich je nach Wetter ändern.

Kosten

pro Person im Einzelzimmer / Doppelzimmer (2 Teilnehmer)	CHF 698.00
pro Person im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	CHF 846.00



Regula Beer

Ich bin in Tavanasa, einem kleinen Dorf in Graubünden mitten in der Natur aufgewachsen. Der Wald mit seiner Kraft spielte in meinem Leben immer wieder eine wichtige Rolle und begleitet mich heute noch.

Daher entstand auch der Name „ala“, auf Rätoromanisch übersetzt: Flügel. Ich verbinde es mit Gleichgewicht, Leichtigkeit, Freiheit und Reisen. Vor allem in der heutigen Zeit, in der wir sehr schnell unterwegs sind, ist es wichtig immer wieder innezuhalten und zu beobachten, wie es mit dem eigenen Gleichgewicht steht. Wie geht es meinem Geist, meinem Körper und meiner Seele? Was kann ich ändern, damit ich wieder zentriert bin? Durch die eigene Beobachtung wird man automatisch achtsamer und hat so die Möglichkeit, die Flügel wieder neu auszubreiten und auszurichten.

Reisen in fremde Länder haben mich schon früh fasziniert. So kam es auch, dass ich zum ersten Mal in Indien mit Yoga in Verbindung kam. Danach war für mich klar, ich möchte auch zu Hause Yoga in meinem Alltag integrieren. Für mich persönlich bedeutet Yoga im Jetzt zu sein, bewusst Zeit für mich zu nehmen, bei mir ankommen und mich immer wieder neu auszurichten und achtsamer durchs Leben zu gehen.