

SWITCH OFF - FREE YOUR MIND

DEINE YOGA-AUSZEIT MIT
NATURMOMENTEN IN DER SCHWEIZ.



Alexandra Jacob
info@alexandrajacob.de
alexandrajacob.yoga
+49 15678 118728

© 2022, Alexandra Jacob

Location:

Hotel Saratz

Via da la Staziun 2

CH - 7504 Pontresina / St. Moritz

RETREAT 20. - 23.10.2022

BESCHREIBUNG

Du willst dem Alltag entfliehen, den Arbeitsstress hinter dir lassen und vier Tage lang Kraft tanken? Dann ist das „Switch off - Free your mind“ Retreat genau das Richtige. Vier Tage lang hast du, umgeben von purer Natur, die Möglichkeit, durch Asana-Praxis, Meditationen, Outdoor-Aktivitäten und Spa-Bereich, dich voll und ganz nur auf dich zu konzentrieren.

Die fließenden und kraftvollen Asana-Einheiten (Hatha/Vinyasa) richten, durch achtsame und präzise Ausführungen, deine volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die Stunden werden entsprechend des Erfahrungslevels angepasst und bieten durch den Fokus auf eine gesunde und genaue Ausführung eine Herausforderung für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Gemeinsam lösen wir uns vom Alltagsstress und setzen dank der Aktivitäten in der Natur gezielte Impulse zur Bewusstseinsstärkung und Entspannung.

YOGA - PAKET

- Opening & Closing Circle, um gemeinsam in das Wochenende einzutauchen und es abzuschließen
- 1 x Welcome Practice:
 - Easy All Level Flow (90 Minuten) zum Einstieg in die Yoga-Praxis
- 3 x Morning practice:
 - Aktivierender Vinyasa Flow inkl. Einstiegsmeditation (90 Minuten)
- 1 x Afternoon practice:
 - Sanfter Vinyasa Flow (90 Minuten) mit entspannenden Sequenzen
- 1 x Blindfold Yoga:
 - Einfacher Yoga Flow mit Augenbinden, um sich ganz mit sich selbst zu verbinden, den Fokus zu stärken und die eigenen Sinne besser wahrzunehmen
- 1 x Walking Meditation im Park (30 Minuten)

INKLUSIV-LEISTUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

- 3 Übernachtungen in gebuchter Zimmerkategorie inkl. reichhaltigem Frühstück und Abendessen im Restaurant Giodi sowie Nutzung des Wellness-Bereiches
- alle Leistungen aus dem "Yoga-Paket"
- 1 Massage á 25 Minuten
- Nicht enthalten: Anreise & Getränke, optionale Outdoor-Aktivität (z.B. Mountainbike-Halbtagestour 120 CHF pro Person)

RETREAT 20. - 23.10.2022

TAGESABLAUF (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

DONNERSTAG

bis 15 Uhr:	Individuelle Anreise & Check-In
15.30 - 16.30 Uhr:	Opening Circle: Gemeinsamer Start in das Wochenende & Kennenlernen
16.30 - 18.00 Uhr:	Welcome Practice: Easy All Level Flow (90 Minuten)
ab 19.30 Uhr:	Gemeinsames Abendessen im vegetarischen Restaurant Giodi

FREITAG

7.30 - 9.00 Uhr:	Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
ab 9.30 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
11.30 - 12.00 Uhr:	Walking Meditation im Saratz-Park
12.00 - 16.30 Uhr:	Zeit zur freien Verfügung
16.30 - 18.00 Uhr:	Afternoon Practitce: Sanfter Vinyasa Flow (90 Minuten)
ab 19.30 Uhr:	Gemeinsames Abendessen im vegetarischen Restaurant Giodi

SAMSTAG

7.30 - 9.00 Uhr:	Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
ab 9.30 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
11.30 - 16.30 Uhr:	Zeit zur freien Verfügung
16.30 - 18.00 Uhr:	Blindfold Yoga (60-90 Minuten)
ab 19.30 Uhr:	Gemeinsames Abendessen im vegetarischen Restaurant Giodi

SONNTAG

7.30 - 9.00 Uhr:	Morning Practice: Aktivierender Vinyasa Flow (90 Minuten)
9.00 - 9.30 Uhr:	Closing Circle, um das Wochenende gemeinsam abzuschließen
ab 9.30 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
ab 11.30 Uhr:	individuelle Abreise

BENÖTIGTE YOGA-AUSSTATTUNG

- Yogamatten & Blöcke und Decken werden vom Hotel Saratz gestellt
- Yogagurt (sofern benötigt) bitte selbst mitbringen
- Sportliche Bekleidung inkl. warmer Bekleidung für Walking Meditation im Freien