



Claudia Geux ist International Yoga Alliance® RYT 500 Registered Yoga Teacher in Vinyasa Flow. In Neuseeland kam sie zum ersten Mal mit Yoga in Berührung. Sie merkte, dass dies erst der Anfang einer langen Reise war. Zurück in der Schweiz befasste sie sich intensiv mit verschiedenen Yogatraditionen und mit der Yogaphilosophie. Im Vinyasa Flow fand sie ihren bevorzugten Stil und Ausdruck. 2007 hat Claudia das 200-Stunden Yoga Alliance Teacher Training mit Christine May, Richard Hackenberg und Doug Keller abgeschlossen, 2013 das weiterführende 300-Stunden Yoga Alliance Advanced Teacher Training mit Stephen Thomas, Richard Hackenberg und Doug Keller. Claudia unterrichtet fließend und kreativ, begleitet von Musik. Sie legt Wert auf eine korrekte Ausrichtung sowie darauf, Bewegung und Atem zu einem harmonischen Fluss zu verbinden. Für Claudia ist es nicht nur eine grosse Freude, sondern ebenso ein besonderes Privileg, die wunderbare Wirkung von Yoga anderen Menschen weitergeben zu dürfen.



ORGANISATION

Ines Bucher, Traubenweg 28, 8700 Küsnacht, Tel +41 79 223 81 44



YOGA TEACHER

www.yomyoga.rocks



SPONSOR

ch.anjaly.com



YOGA RETREAT 20.10. – 27.10.2019

mit Claudia Geux

LA VIMEA Biotique Hotel, Naturns/Südtirol

Die Ruhe geniessen, Energie tanken mit Yoga, die Natur bestaunen – draussen sowie drinnen. All das kannst du in diesem einzigartigen, veganen LA VIMEA Biotique Hotel. Wir starten sanft in den Tag mit Mantra-Singen, Kryas (Reinigungsübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation, gefolgt von einer kreativen Vinyasa Flow Practice. Durch Yoga gleichen wir unseren Körper aus und vereinen ihn über unseren Atem mit unserem Geist.



Ein wahrer Kraftort im Südtirol



LA VIMEA BIOTIQUE HOTEL

An ruhiger Lage, in der Region Vinschgau, ruhig nahe dem Zentrum von Naturns gelegen, überrascht das Biotique Hotel LA VIMEA, das erste rein vegane Hotel in Italien. Ein meditativer Naturteich im Park, der zum genussvollen Baden einlädt. Mit Holzdeck und Liegestühlen. Ein Refugium für Ruhe, Erholung und Wellness. Mit viel Sonne, italienischer Eleganz und Südtiroler Ursprünglichkeit. Idealer Ausgangspunkt für Wanderungen im Vinschgau, unweit von Meran und Bozen. Das Hotel LA VIMEA ist eine ehrliche Insel des Friedens, wo ökologisch, fair und regional gehandelt und kreativ gekocht wird.

Zimmer: Sun Room XL 34 m², neu renoviert. Südbalkon zum Park. Walk-In-Schrank. Möbel aus Massivholz. Boden aus Lärchenholz. Badezimmer mit Dusche und sep. WC.



PAUSCHALPREISE pro Pers. inkl. Halbpension/Yoga-Programm

Zimmerkategorie:	Preise in CHF
Doppelzimmer, Dusche/WC	1590
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung, Dusche/WC	1830

Inbegriffen: 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (vegan) (So-So). **Lächeln** – Ein freundliches Team, das Sie gerne willkommen heisst. **Wohnen** – Angenehmer Schlaf in grossen Betten, umgeben von atmenden Kalkwänden und viel Holz. **Annehmlichkeit** – Neue, ruhige Zimmer mit reichlich Platz. **Erkennen** – Konsequenter fleischloser Halbpension, ideal für Veganer und Vegetarier. **Entspannung** – Ein meditativer Park, der Ruhe schenkt. **Bewegung** – Schwimmerlebnis im Bio-Naturbadeteich oder Indoor-Salzwasserpool, alles ohne Chemie. **Wärme** – Sauna-Landschaft mit gemütlicher Hotstone-Lounge aus Südtiroler Gebirgsgestein. **Komfort** – Kostenloser Parkplatz und Wi-Fi im ganzen Haus. **Pflege** – Vegane Naturkosmetikprodukte im Badezimmer.

Yoga: An 5 Tagen je 3,25 Stunden Yoga und Meditation (gemäss Programm).
1 Tag zur freien Verfügung für erweiterte Wanderungen.



YOGA

5 Tage:

07.30–08.00 Mantras/Kryas/Pranayama/Meditation

08.00–09.30 Yoga (Vinyasa Flow)

16.45–18.00 Mantras/Kryas/Pranayama/Meditation, sanftes Yoga (Vinyasa Flow)

Yoga-Stil: Vinyasa Flow ist Meditation in Bewegung. In einer fließenden, intelligenten Asana-Sequenz werden Bewegung und Atmung synchronisiert, um so Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Der gesamte Körper wird dabei gestärkt, Balance, Beweglichkeit und die geistige Konzentration werden gefördert. Das Anwenden einer speziellen Atemtechnik (Ujjayi-Atmung), während der gesamten, fließenden Übungspraxis, erzeugt im Körper eine innere Hitze. So werden Muskeln und auch Organe gereinigt und Giftstoffe ausgeschieden. Zudem ist es möglich, die Asanas besser und länger zu halten, da durch Ujjayi-Atmung weniger Luft verbraucht wird.

Vinyasa Yoga entwickelte sich aus dem Ashtanga Yoga. Ashtanga bedeutet «die 8 Glieder des Yoga». Patanjali verfasste die Yoga Sutras (Leitfaden für Yoga), ein zentrales Grundlagenwerk des Yoga.



INFORMATIONEN

Anreise: Sonntag (individuell) 20.10.2019

Abreise: Sonntag (mittags) 27.10.2019

Anmeldeschluss: 15.7.2019

Das Retreat eignet sich für alle, die regelmässig Yoga praktizieren. Die Reise findet mit mindestens 10 Yoga-TeilnehmerInnen statt. Die Yoga-Klassen werden je nach Teilnehmer in Deutsch oder Englisch geleitet.

Begleitpersonen, die kein Yoga machen möchten, sind herzlich willkommen (Preise auf Anfrage).

Anmeldung an:

ines.bucher@anjaly-switzerland.ch oder peter.bucher@mixnmatchtravel.com
oder auf unserem **online Reiseportal:** www.mixnmatchtravel.com (Yoga Retreat)

Anzahlung CHF 300 bis 15.7.2019. Restzahlung bis 19.8.2019.

