



photo credit: Christine Schmidt, Zürich

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

[www.mixnmatchtravel.com](http://www.mixnmatchtravel.com)

**mix n match travel**  
modern - swiss - quality

Yoga Teacher  
[www.yomyoga.rocks](http://www.yomyoga.rocks)

**yom YOGA**  
creative Vinyasa Flow

Sponsor  
[ch.anjaly.com](http://ch.anjaly.com)



# YOGA RETREAT

22.-25.6./25.-28.6.2020

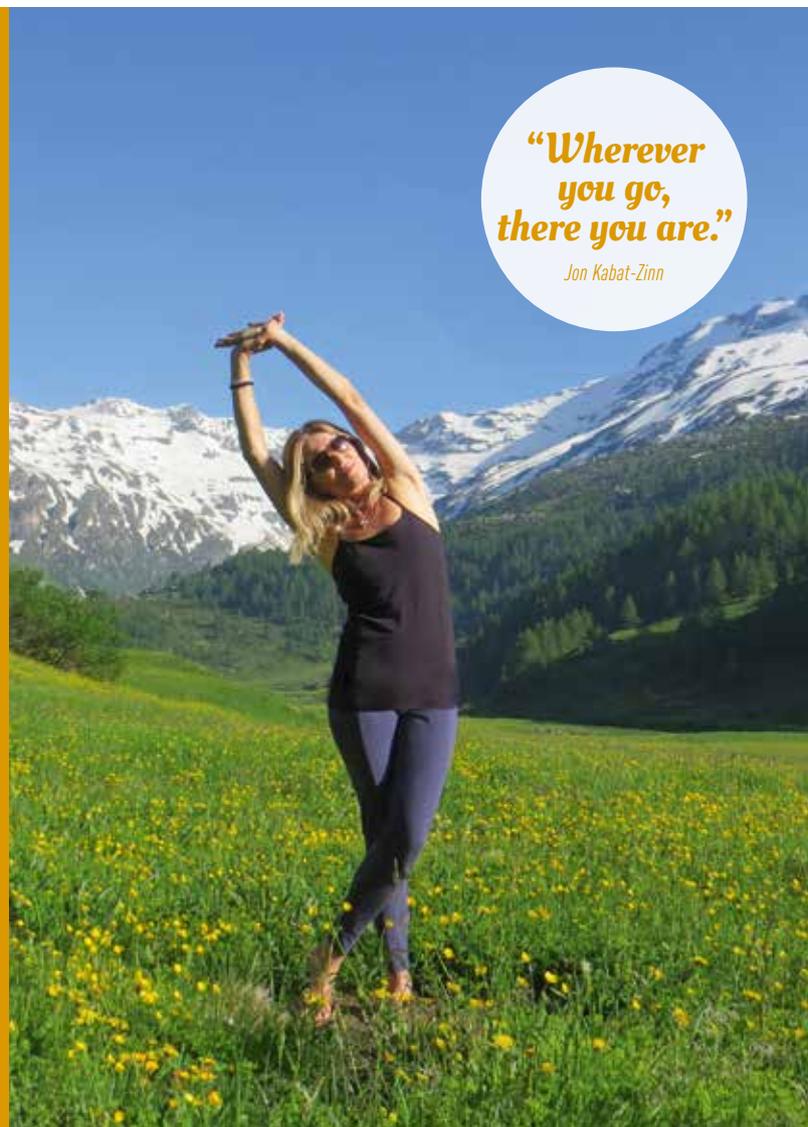
mit Claudia Geux Hotel Fex, Engadin

1. Retreat 22.6.-25.6.2020

2. Retreat 25.6.-28.6.2020

Für ein paar Tage ins Yoga eintauchen, Energie tanken, die Seele baumeln lassen inmitten schönster Natur. 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.

Oase der Ruhe im Fextal



**“Wherever  
you go,  
there you are.”**

Jon Kabat-Zinn

# HOTEL FEX

Das Hotel Fex liegt im autofreien Val Fex, 6 Kilometer von Sils Maria. Das charmante Hotel mit seinen 15 Zimmern bietet eine Oase der Ruhe und Entspannung und ist idealer Ausgangspunkt, um die herrliche Bergwelt des Engadins zu entdecken.

**Zimmer:** 15 Zimmer (teilweise mit Balkon), teils sanft renoviert alle mit Blick auf die herrliche Bergwelt des Val Fex. 13 Zimmer verfügen über ein eigenes Bad oder eine Dusche, 2 Zimmer über Toilette, fliessend Wasser und Etagedusche.

**Anreise:** Bei der Post Sils Maria in den Hotelbus steigen, oder wandern Sie zum Hotel (ca. 75 Minuten) und lassen das Gepäck vom hoteleigenen Bus ans Ziel bringen. Meter für Meter in die Stille eintauchen, in die Abgeschlossenheit, in die Schönheit der autofreien, unberührten Natur.



# YOGA

## 1. Retreat Dienstag / Mittwoch, 2. Retreat Freitag / Samstag:

07.30–08.00 Mantras/Kryas/Pranayama/Meditation

08.00–09.30 Yoga (Vinyasa Flow)

16.30–18.00 sanftes Yoga (Vinyasa Flow)/Meditation

## 1. Retreat Donnerstag, 2. Retreat Sonntag:

07.30–08.00 Mantras/Kryas/Pranayama/Meditation

08.00–09.30 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 werden 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.



# PAUSCHALPREISE pro Pers. inkl. Halbpension/Yoga-Programm

Zimmerkategorie:	Preise in CHF
Doppelzimmer (teilweise mit Balkon), Bad oder Dusche/WC	695*
*Zuschlag Alleinbenutzung	90
Doppelzimmer sanft renoviert (teilweise mit Balkon), Bad oder Dusche/WC	740*
*Zuschlag Alleinbenutzung	90
Alpenzimmer sanft renoviert (mit Balkon), Bad/Dusche/WC	815
Doppelzimmer (ohne Balkon) mit Etagedusche/WC	645*
*Zuschlag Alleinbenutzung	90
Einzelzimmer (ohne Balkon) mit Dusche/WC	705

**Inbegriffen:** 3 Übernachtungen inkl. Halbpension (vegetarisch) (Mo–Do resp. Do–So) in der gewählten Zimmerkategorie. Gepäcktransport und auf Wunsch Transfer mit Hotelbus ab/bis Sils Maria. Grün- oder Bergtee à discrétion, Fexer Wasser sowie täglich nachmittags eine Früchteschale.

**Yoga:** Di/Mi resp. Fr/Sa je 3,5 Stunden, Do resp. So 2 Stunden Yoga/Meditation (gemäss Programm).



# INFORMATIONEN

**Anreise:** 1. Retreat: Montag 22.6.2020 / 2. Retreat: Donnerstag 25.6.2020 (individuell)

**Abreise:** 1. Retreat: Donnerstag 25.6.2020 / 2. Retreat: Sonntag 28.6.2020 (mittags)

Das Retreat eignet sich für alle, die regelmässig Yoga praktizieren. Die Reise findet mit mindestens 15 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:

peter.bucher@mixnmatchtravel.com

Anzahlung CHF 250 bis 31.3.2020. Restzahlung bis 31.5.2020.

Bitte beachten Sie die Annullationsbedingungen auf:

[www.mixnmatchtravel.com/yoga-retreats](http://www.mixnmatchtravel.com/yoga-retreats)

