



Yoga Retreat

Hof de Planis in Stels (GR)
10. bis 13. Mai 2018

Inhalt

Passend zum Frühling widmet sich dieser heyoga Retreat einerseits dem Schwitzen und damit Entgiften sowie andererseits dem Anhalten und Loslassen!

In der morgendlichen Ashtanga Vinyasa-Klasse werden kraftvolle Yogastellungen mit einer speziellen Atemtechnik synchronisiert. Dieser fließende Stil von einem Asana zum nächsten ist herausfordernd, energiespendend, heilsam und meditativ zugleich. Geübt wird sowohl an Basis-Positionen als auch an fortgeschritteneren Asanas. Die mit passender Musik unterlegten Übungsabfolgen setzen den Fokus auf die physische Vitalität des ganzen Körpers. Zudem fördern sie das Bewusstsein für die eigene wahre Persönlichkeit.

In der Abendpraxis fordert eine Restorative Yin Yoga-Sequenz zum Anhalten, zur Ruhe und zum Loslassen auf. Dieser Yogastil hat seine Wurzeln sowohl im Hatha Yoga als auch in der Chinesischen Medizin. Restorative Yin Yoga zeichnet sich durch das Halten der Positionen für eine längere Zeitperiode bei entspannter Muskulatur aus. Das Bindegewebe wird stimuliert, die Flexibilität verbessert, Schmerz und Stress verringert. Diese Praxis hilft, das Nervensystem zu restabilisieren sowie tiefsitzende Anspannungen in Körper und Geist aufzulösen.

Kurskosten

Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung: CHF 330.-

Reservation

Die verbindliche Anmeldung erfolgt per Mail und ist durch die Bezahlung der Kurskosten bis zum 13. April 2018 bestätigt.

Kontakt

heyoga
Fabienne Heyne
hy@heyoga.ch

Bank

CS Kreuzlingen
IBAN CH30 0483 5088 4015 8000 0

Leistungen & Preise Zimmer

Zimmer pro Nacht & Person exkl. Kurtaxe.
Übernachtung im EZ/DZ, reichhaltiges
Brunchbuffet, Kaffee/Tee & Kuchen,
3-Gang-Abendmenü, WLAN.

Einzelzimmer: CHF 156.-
Doppelzimmer: CHF 136.-

Zimmerbuchung

Hof de Planis
info@hofdeplanis.ch
+41 (0) 81 328 11 49

Infos

heyoga.ch

Kursprogramm

Donnerstag

Ab 14.00 Check-In
15.30 Kaffee/Tee & Kuchen
17.00–18.15 Restorative Yin Yoga
18.30 Abendessen

Freitag & Samstag

8.30–9.45 Ashtanga Vinyasa Yoga & Pranayama
10.00–11.00 Brunch
15.30 Kaffee/Tee & Kuchen
17.00–18.15 Restorative Yin Yoga & Meditation
18.30 Abendessen

Sonntag

Bis 10.00 Check-Out
8.30–9.45 Ashtanga Vinyasa Yoga
10.00–11.00 Brunch



Kursleitung

Fabienne Heyne, Geschäftsführerin von heyoga, praktiziert seit bald 20 Jahren Yoga. Sie absolvierte die Yogalehrerausbildung in Hatha Yoga am ISHTA Yoga in New York und liess sich später im Therapeutischen Ashtanga Yoga bei Manju Pattabhi Jois sowie in Yin Yoga und Meditation nach der Lehre von Paul Grilley ausbilden. An der Europäischen Ayurveda Akademie diplomierte sie ausserdem als Psychologische Ayurveda-Beraterin.

Fabienne Heyne unterrichtet Ashtanga Vinyasa und Yin Restorative Yoga in Gruppen wie auch als Privatlektionen. Zudem bietet sie im In- und Ausland Workshops, Retreats und Ayurveda-Beratungen an.