

# YOGA & ECSTATIC DANCE RETREAT

07. - 09. August | Graubünden



Dieses einzigartige Wochenende in der herrlichen Alpen-Bergwelt Graubündens bietet Dir Raum für Dich selbst, Raum in dem Du Dich entfalten und über Dich hinauswachsen kannst auf allen Ebenen deines Seins! Dabei werden nicht nur dein KÖRPER & GEIST, sondern auch deine SEELE und somit deine gesamte PERSÖNLICHKEIT durch in sich stimmige Bewegungsabfolgen (Hatha & Kundalini Yoga), wonnebringendes Mantrasingen, transzendentaler Tanz (Ecstatic Dance mit DJ Indrani) und Meditationen entwickelt wie auch in Einklang versetzt.

Dabei begleitet und unterstützt uns die Herzensmedizinen, der heilige Cacao.

Bei einer meditativen Wanderungen werden deine Sinne geöffnet und die Ästhetik der Natur im wunderschönen Graubünden lässt dich vollkommen entspannen und mit frischer Energie aufladen.

Entdecke Dein POTENTIAL in dieser zauberhaften Woche, schöpfe wieder Vertrauen in Deine wahre NATUR, lerne Dein KRAFTZENTRUM wachzurufen und erhöhe deine SCHWINGUNGSFREQUENZ.

## Ankunftstag 07. August 2020

Gemeinsame oder Individuelle Anreise, ab 16:00 Uhr Check-in  
16:45 Uhr Begrüssung & Willkommensapéro  
17:00 – 18:30 Uhr Yoga & Pranayama  
19:00 Uhr Abendessen  
20:30 – 21:15 Uhr Dance Meditation Programm

## Programm 08. August 2020

06:30 – 07:00 Uhr Cacao Ceremony  
07:00 – 09:30 Uhr Ecstatic Dance & Meditation  
10:00 Uhr Frühstück/Brunch  
12:15 – 16:30 Uhr Wanderung, spontane Aktivitäten oder Freizeit  
16:45 – 18:45 Uhr Yoga & Pranayama  
19:00 Uhr Abendessen  
20:15 – 21:15 Uhr Mantrasingen & Meditation

## Abreisetag 09. August 2020

06:30 – 07:45 Uhr Yoga & Pranayama  
07:45 – 09:30 Uhr Ecstatic Dance  
09:30 – 10:30 Uhr Gemeinsames Frühstück  
10:30 – 11:00 Uhr Zimmerfreigabe  
11:00 – 12:00 Uhr Abschlussrunde & Yoga Nidra

## Kurskosten

CHF 480.- (Kurs exkl. Unterkunft)

## Leitung

Parvati Anna Pappler, Yogalehrerin & Lifecoach | ThetaHealing, spezialisiert auf Hatha-, Kundalini-Yoga, Meditation & energetisches Heilen. [www.parvatiyoga.ch](http://www.parvatiyoga.ch)  
Indrani Ingrid Thommen, Ecstatic Dance DJ [www.kraftschatz.ch](http://www.kraftschatz.ch) [www.ecstaticdaydance.com](http://www.ecstaticdaydance.com)

## Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleiterin Parvati Anna Pappler:

[AlpenYogaMantraRetreat@gmx.net](mailto:AlpenYogaMantraRetreat@gmx.net)

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Überweisung der Kurskosten.

Bankverbindung: Raiffeisenbank, 8808 Pfäffikon SZ, CH31 8135 6000 0091 7599 1

Hast du Fragen oder ein Anliegen ruf einfach Parvati Anna Pappler an: +41 (0) 76 737 73 19

Zimmer buchen: direkt bei Berghotel Sterna 7404 Feldis, Tel. +41 (0) 81 655 12 20,

[zeit@berghotelsterna.ch](mailto:zeit@berghotelsterna.ch) [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch), unterschiedliche Zimmer- & Preiskategorien

Im Zimmerpreis inbegriffen sind die Übernachtungen und Kurtaxen, Willkommensapéro, Frühstück/Brunch, dreigängiges Abendmenü, Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen am Nachmittag und Quellwasser zum Essen.

## Rücktrittsbedingungen

Bei einer Absage oder vorzeitiger Abreise entstehen folgende Kosten: Bearbeitungsgebühr bei einer Erstreservation CHF 300.00 und ab 90 Tagen vor Mietantritt 50%, ab 60 Tagen vor Mietantritt 100% des gebuchten Angebotes. Die Annullationskosten verringern sich in dem Masse wie ErsatzmieterInnen oder eine andere Lösung gefunden wird.

Seminarkosten: CHF 280 werden zurückbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

## Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers