

13. – 15. Oktober 2023

Herbst YOGA RETREAT



Möchtest du dem hektischen Alltag entfliehen? Eine wunderbare **Zeit der Entspannung** und des Wohlfühlens erwartet dich! In der ruhigen Abgeschiedenheit vom Hotel Lihn in Filzbach hoch über dem Walensee kannst du **deinen Körper, Geist und deine Sinne beflügeln** lassen. Praktiziere mit uns achtsame Übungen aus dem Yoga (Hatha, Pranayama, Yin und Meditation) und lausche den Klängen von Klangschalen und Mantras. Daneben kannst du auf unserer gemeinsamen Wanderung die Farben und Schönheit vom goldenen Herbst geniessen und neue **Kraft und Energie** schöpfen.

### Ort

Seminarhotel Lihn (lihn.ch), Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach - Glarus Nord  
bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto erreichbar (gratis PP)

### Kursprogramm (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 13.10.      ab 15.00      Ankommen und Check-in  
16.30 – 17.00 Begrüssung  
17.00 – 18.30 Yoga / Meditation  
19.00 – 20.00 Vegetarisches Abendessen  
20.30 – 21.30 Mantras und Yoga Nidra
- Sa, 14.10.      07.30 – 09.00 Pranayama / Yoga  
09.00 – 10.00 Reichhaltiges Frühstück  
ab 10.30      Idyllische Wanderung auf dem Kerenzerberg  
17.00 – 19.00 Yang und Yin Yoga  
19.30 – 20.30 Vegetarisches Abendessen
- So, 15.10.      07.30 – 09.00 Pranayama / Yoga  
09.00 – 10.00 Reichhaltiges Frühstück  
10.30 – 11.00 Abschiedsritual

## Informationen

### Kurskosten

CHF 290.00

Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung. Nach deiner Bezahlung ist der Platz definitiv.

### Preis für Unterkunft (inkl. Halbpension, exkl. Kurtaxen)

CHF 388.50 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Seesicht (für 1 Person)

CHF 368.50 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Gartenblick (für 1-2 Personen)

CHF 296.50 pro Person für 2 Nächte im DZ Budget (für 1-2 Personen)

CHF 305.50 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Gartenblick bei 2er Belegung

CHF 259.50 pro Person für 2 Nächte im DZ Budget bei 2er Belegung

Das Zimmer buchst du direkt beim Hotel Lihn:

info@lihn.ch / Telefon +41 (0)55 614 64 64 / www.lihn.ch

Im Yoga-Package inbegriffen sind: alle Yogaeinheiten und Wanderung gemäss Programm, 2x biologisch-regionales Abendessen, 1x Lunchpaket sowie Snacks und Wasser im Yoga-Raum.

## Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. **Anmeldeschluss: 30. Juni 2023.**

## Kursleitung und Anmeldung

Caroline Gauri Moll, Dielsdorf, dipl. Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Klangyogalehrerin  
caroline@gauri-yoga.ch / Telefon +41 (0)76 371 72 36 / www.gauri-yoga.ch

Andrea Fedier, Oberrieden, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

info@andreafedier.ch / Telefon +41 (0)79 392 23 21 / www.andreafedier.ch

Wir freuen uns auf wunderbare Tage mit dir!

Caroline und Andrea

**Zeit, die wir uns nehmen,  
ist Zeit, die uns etwas gibt.**

Ernst Ferstl

