

# Vitale & Cultura

Kursangebot / Yoga Retreat  
im Hotel Lindenhof Brienz

mit **Vallari Shah** aus Zürich, ausgebildet  
an der ältesten Yoga-Schule der Welt  
“The Yoga Institute by Shri Yogendraji INDIA”  
(RYT 200, Yoga Alliance)

Ab Oktober 2020

2 Tages Yoga-Retreat mit  
der berühmten «Yogasthaan»

Stress Management / Body opening exercises / Yogic diet



HOTEL LINDENHOF BRIENZ



A total health & wellness  
program by Vallari Shah

# Kurs-Details

«Yoga mit Yogasthaan»

im Hotel Lindenhof Brienz

Kursbeginn: Freitag Morgen: 7:00 Uhr

Kursende: Samstag Abend: 18:30 Uhr

Kurskosten inkl. 3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

CHF 600.00 im Einzelzimmer inkl. VEGI Frühstück & Mittagessen

CHF 465.00 im Doppelzimmer inkl. VEGI Frühstück & Mittagessen

Halbpension: CHF 36.00 3-Gang Menü oder CHF 40.00 4-Gang Menü pro Tag

Kurs ohne Übernachtung

Kosten: CHF 280.00

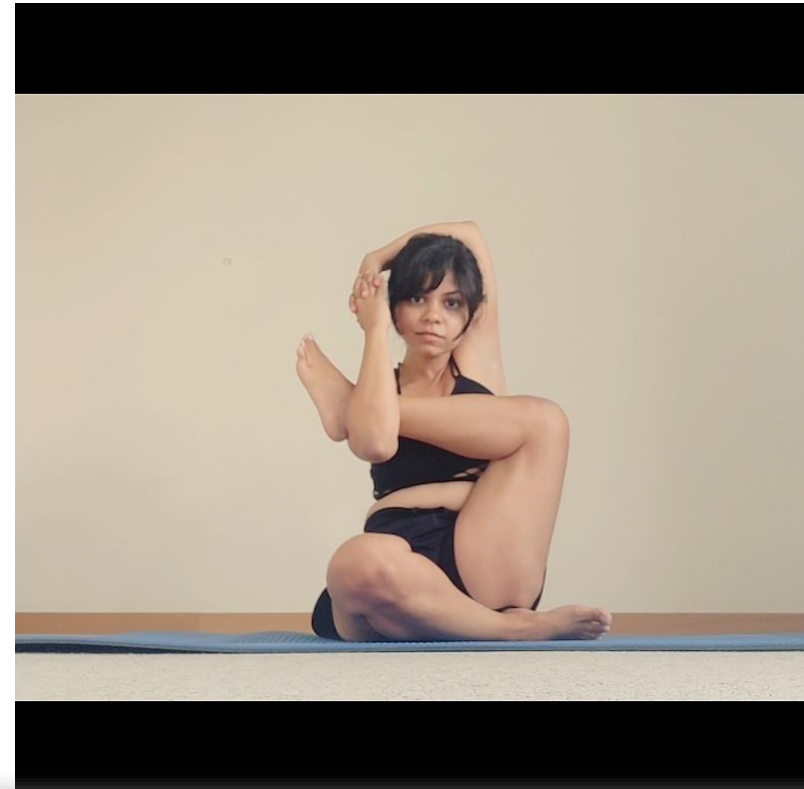
Mindestteilnehmeranzahl: 6

In den Preisen inbegriffen: Sprachübersetzerin, Kursmaterial,  
Verpflegung (ohne Abendessen)

gratis Benützung Saunalandschaft, gratis Parking, gratis W-LAN



HOTEL LINDENHOF BRIENZ



Classical Yoga by Vallari Shah

# YOGA RETREAT by Vallari Shah

- Retreats sind eine spektakuläre Möglichkeit, Menschen zu helfen, eine in sich kehrende Reise zu erleben ...
- 2 Tage absolute Gelassenheit, Frieden, Konzentration, Reinheit, Gesundheit und Selbstliebe ...
- Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in einer Atmosphäre zu entspannen und zu erholen, in der alles harmonisch und abgerundet ist, mit dem Ziel, dass Sie sich innerlich reinigen und vervollständigen können.
- Vallarie bietet Ihnen eine Umgebung, in der jeder Einzelne seinen Geist und Körper für unendliche Möglichkeiten lernt zu öffnen um so ein Gleichgewicht seiner physischen, emotionalen und spirituellen Bereiche zu erlangen.

Reservierungen: [info@hotel-lindenhof.ch](mailto:info@hotel-lindenhof.ch) / +41 (0)33 952 20 30

# Wochenend-Programm / Tag 1

- 6:30am to 7:00 am – Brahma Muhurata geführte Meditation
- 7:00am to 8:00am – Yogic BIO Frühstück
- 8:00am to 9:00am – Entspannung (keine Aktivität / Pause)
- 9:00am to 9:30am – Spiele zum Aufbau positiven Denkens
- 9:30am to 10:30am – Körperöffnung und Aufwärmung
- 10:30am to 12:00pm – Asana
- 12:00pm to 12:30pm – Pranayam
- 12:30pm to 1:30pm – Yogic VEGI Mittagessen
- 1:30pm to 2:30pm – Entspannung (keine Aktivität)
- 2:30pm to 3:00pm – Pratipaksha bhaav & Vergebung
- 3:00pm to 3:30pm – Stressmanagement & Selbstbeobachtung
- 3:30pm to 5:00pm – Asana
- 5:00pm to 5:30pm – “Shuddhi Kriya”
- 5:30pm to 6:00pm – Aura cleansing / Reinigung
- 6:00pm to 6:30pm – Individuelle Beratung

# Wochenend-Programm / Tag 2

- 6:30am to 7:00 am – Brahma Muhurata geführte meditation
- 7:00am to 8:00am – Yogic BIO Frühstück
- 8:00am to 9:00am – Entspannung (keine Aktivität / Pause)
- 9:00am to 9:30am – Einstimmung
- 9:30am to 10:30am – Körperöffnung und Aufwärmung
- 10:30am to 12:00pm – Asana
- 12:00pm to 12:30pm – Pranayam
- 12:30pm to 1:30pm – Yogic VEGI Mittagessen
- 1:30pm to 2:30pm – Entspannung (keine Aktivität / Pause)
- 2:30pm to 3:00pm – Nispandh Bhaav & Danksagung
- 3:00pm to 3:30pm – Chakra Meditation
- 3:30pm to 5:00pm – Asana
- 5:00pm to 5:30pm – “Shuddhi Kriya”
- 5:30pm to 6:00pm – Aura cleansing / Innerliche Reinigung
- 6:00pm to 6:30pm – Heilung durch Gruppenenergie / Abschiedszeremonie

# BALANCE & TOTALITY

Die Essenz des Retreats besteht darin, Kunst, Performance und Atmung als Werkzeuge der yogischen Praxis zu ermöglichen. Mit Musik und visuellen Hilfsmitteln sollen die Teilnehmer dazu angeregt werden, die Verbindung mit ihrem Körper zu spüren. Kanalisieren Sie spirituelle Energie, um Achtsamkeit und Stabilität des physischen und subtilen Körpers zu erreichen.

Die Retreats werden eine Verschmelzung so einzigartig gestalteter Sitzungen sein, dass die Menschen jedes Mal wieder kommen wollen!

Information: [info@hotel-lindenhof.ch](mailto:info@hotel-lindenhof.ch) / +41 (0)33 952 20 30

- **Asana** - ist eine Körperhaltung, ursprünglich und immer noch ein allgemeiner Begriff für eine sitzende Meditationspose, die später im Hatha Yoga und im modernen Yoga als Übung auf jede Art von Pose oder Position ausgedehnt wird und das Liegen, Stehen, Umkehren, Drehen und Balancieren hinzugefügt posiert.
- **Pranayam** - ist die Kontrolle über den Atem". "Prana" ist Atem oder Lebensenergie im Körper. Auf subtilen Ebenen repräsentiert Prana die pranische Energie, die für das Leben oder die Lebenskraft verantwortlich ist, und "Ayama" bedeutet Kontrolle. So **Pranayama** ist "Control of Breath".