



# Yogawochenende in den Urner Bergen

MIT ANNETTE FROMMER, ZERT. IYENGAR-YOGA-LEHRERIN

# Sommerausklang im Cortinella von Do, 29.8. bis So, 1.9.2024

**Das Retreat-Haus ist ein Ort der Ruhe auf knapp 1'300 Metern über Meer, umgeben von Wiesen und Tannen.**

Während vier Tagen lassen wir die Stille und Weite der Berge auf uns wirken, geniessen biologisches, veganes Essen und üben Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar.

Wir starten mit Meditation und Pranayama in den Tag gefolgt von Asanas. Nach einem reichhaltigen Brunch bleibt am Nachmittag Zeit zur freien Verfügung - zum entspannen, lesen oder für einen Spaziergang zum Aernisee oder aufs Sunnigrätli. Vor dem Abendessen üben wir nochmals Asanas - je nach Wetter auch mal draussen.

Gerne beantworte ich deine Fragen.  
Ich freue mich!

Annette

## **Offen für alle Niveaus ab 6 Monaten Praxis**

Der Unterricht richtet sich an alle Levels - wir passen individuell an. Umkehrhaltungen üben wir je nach Vorkenntnisse. Der Yogaraum hat Platz für max. 10 Personen. Vor Ort sind Yogamatten, je eine Decke, Blöcke und Gurte vorhanden.

## **Das Haus und die Küche**

Die Einzel- und Zweierzimmer sind hell, geräumig und mit Fichtentäfer ausgestattet. Im Haus hat es vier Toiletten und drei Duschen. Neben dem Yogaraum gibt es einen Gemeinschaftsraum mit Kamin und vor dem Haus einen Hotpot und eine sonnige Terrasse. Das Essen ist vegan. Am Donnerstag starten wir nach dem Mittagessen ins Retreat, am Sonntag beenden wir es nach dem Brunch. Anreise ist nur via ÖV (Seilbahn) und kurzem Spaziergang möglich. Allenfalls kann ein Sammeltaxi organisiert werden.

## **Konditionen**

Einzelzimmer: CHF 870 / Zweierzimmer: CHF 770

inkl. Unterkunft, Essen und Yogaunterricht

Die Anmeldung ist bestätigt nach einer Vorauszahlung von CHF 200. Den Restbetrag bitte bis 6 Wochen vor Retreatbeginn überweisen. Bei Abmeldung nach dem 29. Juli keine Rückerstattung der Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## **Weitere Informationen und Anmeldung**

annette@iyengar-yoga-zurich.ch oder info@im-dorf.yoga

Annette: 076 438 8783

[www.im-dorf.yoga](http://www.im-dorf.yoga) | [www.iyengar-yoga-zurich.ch](http://www.iyengar-yoga-zurich.ch)

NACH DER METHODE VON  
**B.K.S. IYENGAR**