

23.06. - 27.06.2021 | SÜDTIROL

YIN & YANG

YOGARETREAT

Sommer-Retreat in Barbian im Eisacktal in Südtirol/Italien.

• Yin & Yang Yoga •

Das Jahr hat genauso turbulent begonnen, wie wir das vergangene Jahr verabschiedet haben. Wir alle sehnen uns nach mehr Normalität, Freiheit und freuen uns auf mehr Sonnenlicht. Da ist unser Retreat im Briol genau das Richtige für Dich.

Im Sommer sind die Tage am längsten, die Sonne steht am höchsten, die Nächte sind eher kurz. Der Sommer ist in der chinesischen Medizin eine Yang betonte Jahreszeit – heiß, hell und aktiv.

Wir sprühen nur so vor Lebensfreude, Geselligkeit und Leidenschaft. Unsere Energie können wir im Sommer verschwenderisch nach außen abgeben.

Besonders ist der Vollmond am 24.06.2021, so dass wir an diesem Tag voll und ganz in unsere Yin Energie des Feuelements eintauchen können.

Das familiengeführte Briol liegt wunderschön gelegen, auf etwa 1300 m Höhe, eingebettet von Wiesen und Wäldern. Unsere Gastgeberin Johanna versprüht ebenfalls eine außergewöhnliche Lebensfreude und führt mit viel Leidenschaft das Briol – Feuer eben!



Wir – Daniel und Ingrid – zwei Berg-Yogis aus dem Chiemgau, sind Yogalehrer aus Leidenschaft. Uns verbindet eine jahrelange Praxis und die Liebe zum Yoga.

Es wird täglich zwei Sessions mit uns beiden geben, eine besondere, abwechslungsreiche Praxis, mal kraftvoll, mal leicht, mal Yang, mal Yin, wenn Du magst, viele hands on, inspirierende Musik und eine lange Endentspannung in Savasana. Wir beginnen den Tag mit einer stillen Meditation, gefolgt von einer kraftvollen Vinyasa Praxis im Ashtanga/Jivamukti Stil; die Session am Abend ist ruhig, Yin, Restorative ...

Tagsüber kannst Du bei uns osteopathische Behandlungen wahrnehmen oder Dir ein Coaching gönnen, falls Du Themen hast, die Du Dir in Ruhe einmal anschauen möchtest. Natürlich kannst Du auch die Natur, die Farben, Geräusche und Gerüche des Sommers rund um das Briol genießen, ein gutes Buch auf der Sonnenterrasse lesen oder was Dir sonst noch alles an Gutem für Geist und Körper einfällt.



Programm

Mittwoch 23.06.2021

Anreise (spätere Anreise und Einstieg ins Retreat möglich)
Sanftes Ankommens-Yoga ab 17 Uhr – entspannt in den Abend

Donnerstag 24.06. bis Samstag 26.06.2021

Morgen-Yoga 7:30 Uhr – 20 Minuten Meditation (optional),
Einstieg auch um 8 - 10 Uhr: Vinyasa & Pranayama

Frühstück

Abend-Yoga 17 - 19 Uhr: Restorative Yin & Pranayama, Bhakti

Abendessen

Sonntag 27.06.2021

Morgen-Yoga

Frühstück und Abreise

Preise

YOGA-Paket 5-Tage: 379 €

Frühbucherpreis: 349 € (bei Zahlung bis 30. 04. 2021)

Unterkunftspaket Briol: Zwischen 380 € und 460 € pP
inkl. Halbpension je nach Zimmerkategorie (zzgl. Ortstaxe)

Anmeldung bitte per Mail an info@osteopathie-schlossberg.de



Tel.: +49 163 563 33 37

Tel.: +49 179 220 50 78

Wir freuen uns auf eine tolle Zeit mit euch!

Meldet euch falls ihr Fragen habt jederzeit bei uns – gerne auch per WhatsApp! Aktuelle Infos zum Retreat bekommt ihr auch unter www.lovelysita.com/retreats

LOVELYSITA

BEWEGUNGS
R A U M



Bitte beachten

Corona

Die momentane Lage lässt leider keine 100 %ige Sicherheit zu, verändert sich ständig und deshalb möchten wir Dir besondere Bedingungen anbieten.

Möchtest Du das Retreat nach Deiner Anmeldung stornieren, so bekommst Du den Unterkunftspreis bis zwei Wochen vor Beginn des Retreat zu 100 % zurückerstattet. Sollte das Bett anderweitig vergeben werden können, sogar bis eine Woche vor Beginn.

Das Yoga-Paket kannst Du bis zwei Wochen vor Beginn auch zurückgeben, jedoch behalten wir uns eine Stornogebühr in Höhe von 49 € ein. Danach die Woche 50 % des Yogapakets und in der letzten Woche 90 %, es sei denn, Du hast jemanden, der Deinen Platz übernimmt.

Ferner behalten wir uns vor, das Retreat bis zum 30.04.2021 aufgrund der besonderen und aktuell schwer vorhersehbaren Entwicklung abzusagen. In diesem Falle erhältst Du natürlich alle Anzahlungen zurück.

Besonderheiten

Briol

Das Briol liegt im Eisacktal – es sind rund um das Refugio eine Vielzahl an Wanderungen möglich. Die Natur hautnah spüren, riechen, hören, erleben.

Zimmer

Die Zimmer sind schlicht, hochwertig und naturnah gehalten. Also schau sie Dir vorab gerne auf der Homepage an. Das Kontingent ist aufgrund der Größe sehr begrenzt und somit auch die Zimmerauswahl. Es gibt wenige Einzelzimmer, einige Doppelzimmer und auch zwei Ferienwohnungen für bis zu vier Personen. Sprich uns hierfür gerne persönlich an und dann finden wir eine Lösung.

Anreise

Das Briol liegt direkt am Berg und ist somit mit dem eigenen PKW nicht zu erreichen. Die letzte Meile übernimmt das Hotel, welches Dich einsammelt und hochbringt. Das bedeutet auch „echten“ Retreat-Charakter, also kein „eben mal in den Supermarkt“.

Essen

Der Charakter der Halbpension orientiert sich zwar an lokaler Kost, jedoch ist auf Wunsch sehr gut veganes oder vegetarisches Essen möglich. Im Rahmen Deiner Anmeldung werden wir Dich verbindlich danach fragen.

Yoga

Das Übungssetting im Briol ist wie die Zimmer. Das heißt, wir möchten Dich bitten, Deine Matte und Hilfsmittel (wie z. B. zwei Blöcke, Gurt, Decke und Bolster) mitzubringen. Für den Fall, dass Du keine hast, ist das kein Showstopper, wir klären das im Laufe der Anmeldung.

