

Energie Mandala

02. – 05. Mai 2024

* Frühlings-Retreat *



Donnerstag -> Ganesha

16:00 Ankommen
17:00 Willkommensrunde
18:30 *Abendessen*
19:30 Yin-Yoga

Samstag -> Shiva

07:30 Yoga und Meditation
09:15 *Frühstück*
13:00 *Mittag (leichtes Essen)
& Freizeit*
17:00 Kakaozeremonie
20:00 *Abendessen*

Freitag -> Kali

07:30 Yoga und Meditation
09:15 *Frühstück*
13:00 *Mittag & Freizeit*
16:00 *Energiearbeit*
18:30 *Abendessen*
20:00 Feuerzeremonie

Sonntag -> Lakshmi

7:30 Yoga und Meditation
09:15 *Brunch*
11:00 Abschlussrunde
12:00 Abreise

Kosten Retreat inkl. 3 Übernachtungen

Einzelzimmer

CHF 780.- Early Bird (Anmeldung bis 31.01.24)
CHF 880.-

Doppelzimmer

CHF 750.- Early Bird (Anmeldung bis 31.01.24)
CHF 850.-

Mehrbettzimmer

CHF 730.- Early Bird (Anmeldung bis 31.01.24)
CHF 830.-

Nicht im Preis inbegriffen sind:

Individuelle An- und Abreise
Zusätzliche Verpflegung und Mahlzeiten
Saunabesuch

Unterkunft Karunahaus

Das Seminarhaus Karuna ist eine erholsame Oase im Toggenburg. Es ist spezialisiert auf Yoga- und Meditationsretreats und bietet eine erholsame Atmosphäre für kleinere oder grössere Gruppen. Da es gleich unter dem Säntis liegt, bieten sich auch verschiedene Freizeitaktivitäten übers ganze Jahr an. Es ist mit den ÖV (2.5h vom Zürich HB) und mit dem Auto (1.5h von Zürich) gut erreichbar. Parkplätze nach Absprache vorhanden. Weitere Informationen unter: www.karunahaus.ch

Essen

Wir werden 3x täglich mit vegetarischem Essen verwöhnt! Alles ist hausgemacht und wird mit viel Liebe zubereitet. Bitte gib uns allfällige Allergien bekannt. Das Karunahaus versucht nach Möglichkeit bei vorheriger Mitteilung individuelle Diäten zu berücksichtigen. Auch vegane Mahlzeiten sind nach Voranmeldung möglich. Laktose und glutenfreie Produkte sind bei jeder Mahlzeit dabei. Falls andere spezielle Produkte benötigt werden, bitten wir darum, diese selbst mitzubringen.

Anmeldung und Konditionen

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über **f.ghidossi@hotmail.com**

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 300.- fällig. Erst nach Eingang der Zahlung ist der Platz für dich reserviert. Die Anzahlung ist nicht rückerstattbar. Die Rechnung und Konditionen folgen persönlich per Email.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleitung und das Karunahaus übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehenden Personen- oder Sachschäden.

Für Leistungen welche extern und in Eigenverantwortung gebucht werden müssen, gelten die Rücktrittsbedingungen des Anbieters. Die Organisatoren des Retreats übernehmen für diese Leistungen keine Haftung.