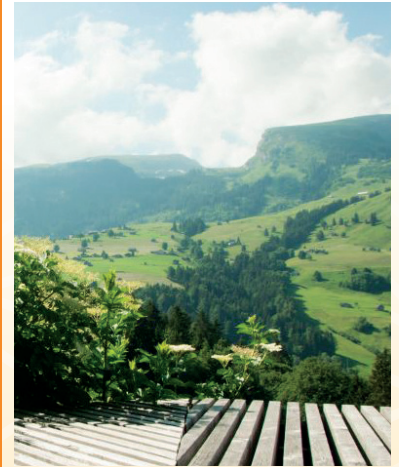
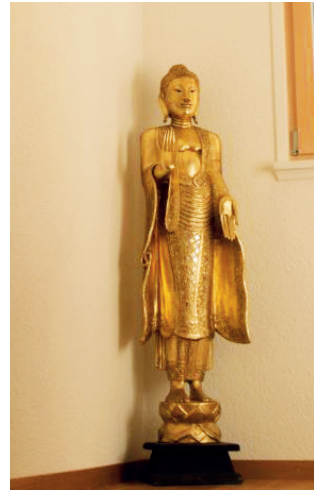




Yogawochenende

im Toggenburg
30.08. – 01.09.2019

im «Karuna Haus» mit
Brigitte Steiert

Yoga des Herzens

Die Grundlage des Weltfriedens ist das Mitgefühl. (Dalai Lama)



– **Karuna bedeutet Mitgefühl. Dem Namen des Hauses gewidmet, werden wir in das Thema Karuna und die vier Brahmaviharas eintauchen.**

Die vier Brahmaviharas sind universelle innere Haltungen, uns selber, anderen Menschen oder dem Leben gegenüber. Sie werden auch die vier himmlischen Wohnsitze genannt, Qualitäten des menschlichen Herzens und des Bewusstseins, die wir als Menschen alle in uns tragen und kultivieren möchten, für inneren Frieden und Harmonie.

– **Gönne dir eine Auszeit mitten in der Natur, eingebettet am Fusse des Säntis mit Blick auf die Churfürsten, um dich körperlich und geistig neu auszurichten.** Nebst der achtsamen Yoga-Praxis kannst du die Ruhe und Stille geniessen, wandern gehen, ein Buch lesen, im Bio-Teich baden oder einfach mal nichts tun. Erlebe Entspannung und Erholung in einer familiären Atmosphäre und ebenso das gesunde vegetarische Essen: voll- und hochwertig, regional, biologisch und hausgemacht.

– Das Haus verfügt über 13 Gästezimmer mit Duschen/WC auf dem Gang und ist mit Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern ausgestattet.

Leitung, Organisation und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen

www.yogaraum-shakti.ch | info@yogaraum-shakti.ch
079 349 05 85 | 052 376 36 17

Programm:

Anreise: Freitag 30. Aug. ab 15.00 Uhr
Willkommens-Yogastunde um 17.00 Uhr
Abreise: Sonntag 1. Sept. nach dem
Brunch ca. 13.00 Uhr

Yoga: 3 Std. am Morgen mit Meditation, Atemübungen, Kriyas, reinigende und stärkende Yogapraxis.

Gegen Abend 2 Std. regenerierendes und sanftes Yoga.

Nach dem Abendessen: Mantra singen/ Klangmeditation, wird individuell den Bedürfnissen angepasst.

Kosten: für 2 Nächte/pro Person

CHF 550.00 im Einzelzimmer
CHF 510.00 im Doppelzimmer
CHF 470.00 im Mehrbettzimmer

inkl. alle Yogaeinheiten, vegetarischer Frühstücksbrunch und Abendessen.
Tee, Wasser, Kaffee und Früchte stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung.

**Gegen Aufpreis: Hot Pot und Sauna
Exklusive Anreise**