

## DAS YOGA-RETREAT



In diesen drei Tagen des Rückzugs aus dem Alltag haben wir die wunderbare Möglichkeit, die positive Wirkung einer ausgewogenen Yogapraxis von Körperübungen, Atemtechniken und Meditation zu erleben und zu vertiefen. Körper und Geist finden einen Zustand tieferer Ruhe, der Freude und Ausgeglichenheit. Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### DER KURSORT: LINDENBÜHL

Das Lindenbühl ist ein Seminarhaus mit einer bewegten 200-jährigen Geschichte. Es liegt etwas ausserhalb von Trogen in den sanften Appenzeller Hügeln. Die Liegenschaft gehört seit 2003 der unabhängigen Genossenschaft Lindenbühl und wird von allen MitarbeiterInnen liebevoll betreut und bewirtschaftet. Das Haus bietet eine erholsame und ruhige Atmosphäre und hat einen grossen, hellen Raum mit schwingendem Eichenfussboden, welcher sich ideal für Yoga und Meditation eignet.

Die Zimmer (1-3-Betten) sind einfach und schön eingerichtet, Toiletten und Duschen befinden sich auf der Etage.

Die Küche bietet uns biologisch-vegetarisches Essen, das wir in der Veranda mit Blick ins Grüne geniessen können.

Die Nachmittage stehen frei zum Lesen oder zum einfach Sein im grossen Garten, einem Spaziergang in der schönen Umgebung oder einem Besuch im nahegelegenen Thermalbad.

## DIE LEHRERIN



Francesca Aebi

**Diplomierte Iyengar Yoga Lehrerin, Junior Intermediate III ausgebildet in den USA, Indien, Schweiz und Deutschland**

Unterrichtstätigkeit in den USA und der Schweiz (Bern, Zürich, Solothurn). Lebt heute in Zürich, wo sie Mitbegründerin einer Yoga-Schule ist.

Neben eigenen Yogakursen und Workshops in der Schweiz begleitet sie regelmässig buddhistische Vipassana-Retreats der Meditationslehrerin und Buchautorin

**Marie Mannschatz** (Schweiz und Deutschland)

und Kreativmalkurse der Künstlerin

**Misha Hildebrand** (Frankreich) mit Yoga.

*«Ein sorgfältiger Aufbau der Yogapraxis, sowie individuelle Korrekturen und Hilfestellungen für die Teilnehmenden meiner Kurse sind mir ein grosses Anliegen.»*

# YOGA RETREAT

mit Francesca Aebi

Pfingsten, 18. bis 21. Mai 2018



zum 9. Mal im Seminarhaus Lindenbühl, Trogen, Schweiz

## ABLAUF DES YOGA-RETREATS

**ANREISE:** Per Zug via St. Gallen, mit der Trognerbahn bis Endstation (Gratis-Abholservice), oder mit dem eigenen Auto. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.

**ANKUNFT:** Freitag, 18. Mai individuelle Anreise, ab 17.30 können die Zimmer bezogen werden. Transfers vom Bahnhof Trogen nach Lindenbühl werden organisiert.

**FREITAG:** Wir beginnen mit einem gemeinsamen Abendessen um 19.00. Danach Einstimmung in den Kurs mit einer kurzen Meditation.

**SAMSTAG/SONNTAG 19./20. Mai:**  
7.00 – 8.15 Meditation und Pranayama  
Pause mit Tee und Früchten.  
9.00 – 11.30 Asana Praxis.  
12.15 Mittagessen.

Nachmittag: Zeit zum Entspannen, Spazieren in der wunderschönen Umgebung, den Garten geniessen, Lesen...  
17.00 – 18.30 Asana Praxis.  
Danach gemeinsames Abendessen.  
21.00 – 21.30 Meditation.

**MONTAG 21. Mai:** 7.00 – 8.15 Meditation und Pranayama,  
Pause mit Tee und Früchten.  
9.00 – 11.30 Asana Praxis.  
12.30 Mittagessen.

**ABREISE:** ab 14.00 nach dem Mittagessen.

**MITBRINGEN:**  
Rutschfeste Yogamatte, 2 Woldecken, 2 Blöcke, 2 Gurte, Hausschuhe und Schal zum Meditieren



## DIE ZIMMER IM LINDENBÜHL

Die Zimmer sind einfach, mit viel Liebe und Sorgfalt renoviert und ausgestattet. Es können Einzel-, Doppel-, oder Dreierzimmer gebucht werden. Auf der ersten Etage liegen die etwas grösseren Zimmer und auf der zweiten Etage befinden sich mehrere Einzelzimmer, welche durch die Dachschräge etwas tiefer und kleiner sind. WC/Duschen befinden sich auf beiden Etagen. Die Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.



## KOSTEN UND ANMELDUNG

**ZIMMERWAHL:** Bitte 1. und 2. Wahl angeben!

**Die Kurskosten sind im Voraus zu überweisen. Die 3 Übernachtungen inklusive Vollpension sind vor Ort zu bezahlen** (Bar oder per Kreditkarte).  
**Bei kurzfristiger Abmeldung** (10 Tage vor Kursbeginn und weniger) ist der Gesamtbetrag der Übernachtungen/Vollpension an das Seminarhaus zu bezahlen.

Die Zimmerpreise für 3 Übernachtungen pro Person sind:

EINZELZIMMER:	393.00
DOPPELZIMMER:	357.00
DREIERZIMMER:	327.00

**ANMELDUNG:** bis 18. März 2018 (verbindlich)  
**ZAHLUNG:** Die Kurskosten von 300.00 müssen **bis 18. März 2018** auf untenstehendes Konto überwiesen werden. Bei Abmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn (6. April 2018) wird 50% des Kursbetrages zurück erstattet, danach kann keine Rückerstattung mehr stattfinden.

Aebi Franziska, 8046 Zürich  
PC-Konto Nr. 30-95507-3  
IBAN-Nr. CH91 0900 0000 3009 5507 3  
Swift code /BIC: POFICHBEXXX

**ANMELDUNG an:**  
Francesca Aebi, Iyengar-Yoga-Zürich,  
Quellenstrasse 2, 8005 Zürich  
E-mail: francesca@iyengar-yoga-zurich.ch  
www.iyengar-yoga-zurich.ch  
+41 (0)76 - 434 23 83

Talon bitte abtrennen und einsenden.

Name/Vorname: _____	
Strasse: _____	
Ortschaft: _____	
Tel.: [ ] - [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] _____	
E-Mail: _____	
Unterschrift: _____	
Zimmerwunsch 1. Wahl:	2. Wahl: _____

**Die Anmeldung ist verbindlich.**  
Haftung: Für eventuelle Schäden an Gesundheit und Eigentum innerhalb und ausserhalb des Retreats haftet der/die TeilnehmerIn selbst. Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn.