

Do, 21. November -
So, 24. November 2024

FINDING PEACE
retreat



grounded. pleasure.

FINDING PEACE

Do, 21. November - So, 24. November 2024

Hello love

Sehnt du dich auch manchmal nach etwas mehr Ruhe? Vor allem nach Ruhe im Kopf? In einer Zeit, in der unsere mentale Belastung oft an ihre Grenzen stößt, gibt es immer mehr zu erledigen, und das eine jagt das andere. Es ist leicht, sich in der freien Zeit im endlosen Instagram-Feed oder anderen sozialen Medien zu verlieren, oder sich stundenlang von Netflix berieseln zu lassen.

Dagegen ist nichts einzuwenden, doch auf einer tieferen Ebene kann dieser Konsum uns langfristig eher stressen, anstatt zu entspannen.

Ruhe entsteht nicht durch Ablenkung von außen, sondern durch die Verbindung mit unserem Inneren. Es ist Zeit, den Lärm der Welt für eine Weile zu unterbrechen, in die Stille unseres Seins einzutauchen und Frieden zu finden - ganz nach dem Prinzip finding peace. Hier finden wir den Raum, um zu atmen, zu fühlen und zu sein - ganz ohne den Druck der äußeren Welt. Are you ready to find peace?

Lese dir gleich das ganze Programm in Ruhe durch und komm mit auf die Reise des inneren Friedens

Wir freuen uns auf Dich!

THE HOSTS

Andrea und Ronja



Ich bin Ronja. Schon seit mehreren Jahren hilft mir Yoga dabei meine innere Ruhe und Zufriedenheit zu bekräftigen.

Yoga für mich ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist, die Ruhe der Gedanken und die Investition in mich selbst.

Heute lässt mich die Yogapraxis immer wieder zu mir zurückfinden und ist ein grosser Bestandteil meines Lebens. Yoga lässt mich ankommen, abschalten und stärkt mein Selbstbewusstsein.

Seit über 15 Jahren unterrichte ich, Andrea, Yoga, Körperarbeit und Tanz und erforsche mit viel Leidenschaft neurowissenschaftliche und energetische Zusammenhänge. Die transformative Kraft des Yoga fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Diese konkreten Werkzeuge, die es uns ermöglichen unsere Wahrnehmung zu verändern und die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist zu erforschen und zu erkennen, um einen liebevolleren und freieren Umgang zu uns selbst und anderen zu finden.



DAY

one

DONNERSTAG 21.11.2024



16:00 Uhr Treffpunkt & Check-in Lenk Lodge (individuelle Anreise)
• Rundgang durch Lenke Lodge

17:00 Uhr Practice



19:00 Uhr Abendessen (3-4-Gang-Buffer vegetarisch)

21:30 Uhr Practice (30min)

DAY two

FREITAG, 22.11.2024

07:00 Uhr kleines Frühstück vor der Practice

07:45 Uhr Practice

09:30 Uhr vegetarischer Brunch

11:00 Uhr Zeit für Dich



16:00 Uhr Practice



19:00 Uhr Abendessen (3-4-Gang-Bufferet vegetarisch)

20:00 Uhr Abend ausklingen lassen (Saunieren, lesen, schlafen..)

21:30 Uhr Practice (30min)

DAY three

SAMSTAG 23.11.2024

07:00 Uhr kleines Frühstück vor der Practice

07:45 Uhr Practice

11:00 Uhr vegetarischer Brunch



13:30 Creation - erstelle dein eigenes Texturbild



Zeit für Dich



19:00 Uhr Abendessen (3-4-Gang-Bufferet vegetarisch)

20:00 Uhr Abend ausklingen lassen (Saunieren, lesen, schlafen..)

21:30 Uhr Practice (30min)

DAY

four

SONNTAG 24.11.2024

06:45 Uhr kleines Frühstück vor der Practice

07:15 Uhr Practice

08:30 Uhr Packen

09:00 Uhr Brunch

10:30 Uhr Closing Circle

11:00 Uhr Check-Out & Goodbye (individuelle Abreise)



LENK LODGE



LENK LODGE

Yoga



ANMELDUNGS *Bestimmungen*

Buchung:

Die Buchung kann über die Webseite www.groundedpleasure.ch erfolgen. Bei der Anmeldung wird eine Gebühr von CHF 688.- fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Restbetrag ist bis 2 Monate vor dem Retreat zu begleichen (30. September 2024). Eine Stornierung ist nicht möglich, jedoch Übertragungen.

Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget:

Zur Ermöglichung und Unterstützung von Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren. Sollte der Betrag und das Geld das Problem sein, melde dich bitte. Diesbezüglich sollte die Teilnahme nicht scheitern.

Kosten:

Für 3 Nächte / 4 Tage pro Person:

Doppelzimmer **CHF 1388**

Einzelzimmer auf Anfrage

inklusive:

- Yoga, Meditations, Pranayama Einheiten mit Ronja / Andrea (siehe Tagesplanung)
- Kreation deines eigenen Texturbildes
- 3 Übernachtungen im stilvollen Ambiente
- kleines Frühstück vor der Practice
- 3 z'Vieri Snack
- Brunch nach der Practice
- 3-4 Gang Abendessen
- 1x Saunagang
- Goodiebag
- Freie Fahrten mit den Lenker ÖV und Bussen

Nicht inklusive:

- An/Abreise
- Sauna

Weitere Bestimmungen:

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Reiseannulationsversicherung abzuschliessen. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernehmen.

Anmeldeschluss:

15. September 2024

GOOD TO *know*

Gut zu wissen für deine Anmeldung:

Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal ein Retreat besuchen?

Dann bist Du in diesem Retreat gut aufgehoben. Dieses Retreat ist für alle Levels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, wir möchten Dich unbedingt dabei haben.

Spring über deinen eigenen Schatten und melde Dich an. Eine sichere und richtige Ausführung ist uns sehr wichtig und werden wichtige Adjustments geben. Du wirst Dich in diesem Retreat also sehr gut aufgehoben fühlen.

noch Fragen?

Hast Du noch Fragen, dann schreibe uns doch eine E-Mail unter jaya@mail.ch

Wir freuen uns von Dir zu hören und hoffentlich bis bald!

Ronja + Andrea