

"Free Your Mind & Feel the Flow" Yoga & Wandern Retreat

22. - 27.09.2020

Karunahaus, Toggenburg, Schweiz



Komme zur Ruhe, entspanne, lasse los, komme in Deine Mitte, aktiviere Deine Kraft, schöpfe neue Energie, öffne Dein Herz & bringe Dein Selbst zum Ausdruck frei & leicht

Wir verbringen 6 Tage im wundervollen Karunahaus mit atemberaubendem Ausblick auf die Churfirsten eingebettet in die bezaubernde Natur im märchenhaften Toggenburg.

Gönne Dir eine wundervolle, entspannende & wohltuende Reise zu Dir selbst eins mit der Natur. Auf unserer Reise begleiten uns die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, denen wir uns täglich widmen sowohl im Yoga als auch in den Meditationen und Wanderungen.

Wir starten jeden Tag mit einem Morgenritual mal im Schweigen gemütlich & achtsam Spazieren, mal Meditieren, mal mit Achtsamkeitsübungen und Übungen zu Dankbarkeit, Zufriedenheit, Herzöffnung & Fülle. Für einen idealen Einstieg in den Tag – einfach nur Sein.



Täglich spazieren wir gemütlich, bewusst und voller Achtsamkeit durch die bezaubernde Natur im wunderschönen Toggenburg, wo wir meist an einem wundervollen Kraftort Halt einlegen. Geniesse die vielseitigen Wanderungen zum Ursprung der Thur - den Thurfällen, an den in die wunderschöne Bergwelt eingebetteten Gräppelensee, zum naturreichen Moorschutzgebiet am Schwendisee und den sinnhaften Barfuss-



Kneipp-Wanderweg entlang mit Stationen zu all unseren Sinnen. Als besonderer Abschluss fahren wir mit der historischen roten Standseilbahn auf den Iltios und von dort weiter auf den siebten der Churfürsten, den Chäserrugg (2'262 m). Dort erwarten uns weitere wundervolle Möglichkeiten das Gipfelgebäude von Herzog & de Meuron für Architekturliebhaber, weitere kleine Wanderungen wie der Blumenweg oder Rundweg Rosenboden sowie eine kleine Etappe abwärts

zu den Steinböcken oder einfach Verweilen und ein Geniessen der Weite und des atemberaubenden Ausblicks auf bis zu 500 Gipfeln in 6 Ländern inkl. Walensee.

Geniesse meditative, wohltuende, energetisierende und entspannende Prana Flow Vinyasa Yogastunden mal regenerierend – lunar, mal aktivierend – solar sowie eine Vielzahl an Meditations-, Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen. Reinige & energetisiere deine Hauptenergiezentren des Körpers & dein Meridiansystem durch eine wundervolle Chakrameditation.

Lasse Dich von der Natur, den Bäumen und Wäldern, dem Duft der Blumen & Gräser, den Bächen, Flüssen & Seen, der angenehm warmen Sonne, der frischen Berg- und Waldluft, der Tierwelt, den Bergen und dem Raum um Dich herum verzaubern. Werde eins mit allen Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, um zur Ruhe zu finden, loszulassen, bei Dir anzukommen, Stress abzubauen, Deine Batterien wieder aufzuladen, Dich zu öffnen für Dein dir innewohnendes Potential & entfalte Dich.

Free Your Mind & Feel the Flow.

Einfach nur Sein ✨



Das Karunahaus

Karuna bedeutet liebevolle Güte und Mitgefühl. Eine Oase der Ruhe und Erholung



Das Karunahaus liegt im Toggenburg naturverbunden am Fusse des Säntis auf 1068 m.ü.M. mit atemberaubendem Ausblick auf die sagenumwobenen Churfürsten, abseits gelegen oberhalb von Unterwasser (Enetthur 818, 9657 Unterwasser) in der Nähe der Thurfälle mit zahlreichen Wandermöglichkeiten. Ein idealer Ort für Begegnungen mit Menschen, Tieren, der Natur und vor allem mit sich selbst.

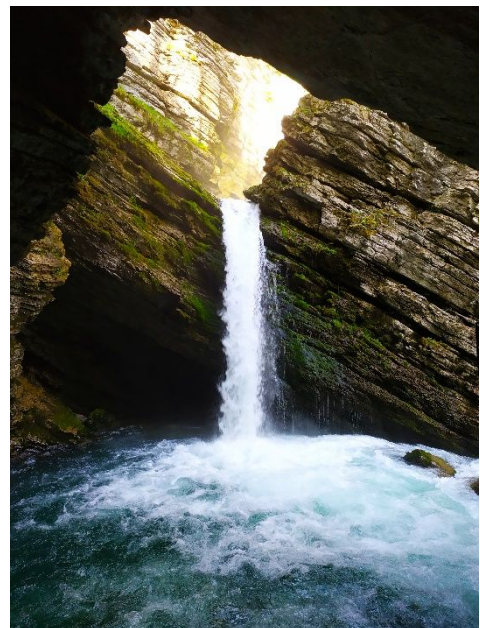
Die grosse Terrasse, diverse Aussensitzplätze und schattenspendende Bäume laden ein, sich im Freien aufzuhalten, das Bergpanorama und die Ruhe zu geniessen.

Das Karunahaus bietet eine ausgezeichnete mit Liebe zubereitete, hausgemachte, frische, vollwertige, regionale, biologische vegetarische oder vegane Verpflegung morgens, mittags und abends (Vollpension). Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. Rauchen ist ausserhalb des Gebäudes möglich.

Die Gästezimmer (Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer) sind hell, einfach und zweckmässig eingerichtet. Die Toiletten und Duschen befinden sich auf der Etage.

Das Karunahaus lebt von seinen Gästen. Ein wundervoller Kraftort, der von dem sympathischen Paar geschaffen wurde. Ein ideales Umfeld für persönliche und spirituelle Entwicklung.

Eine grosszügige Fass-Sauna und ein Hot-Pot kann gegen Gebühr benutzt werden. Zusätzliche Wellnessbehandlungen sind ebenfalls gegen Gebühr auf Anfrage möglich.



Mehr Informationen zum Karunahaus unter www.karunahaus.ch

Das Programm

Dienstag, 22. September 2020

bis 14:30 Uhr: individuelle Anreise / Check-in ab 14 Uhr möglich

15:00 Uhr: Opening Circle

16:00 bis 17:45 Uhr: Prana Flow Vinyasa Yoga lunar - Element Erde

18:30 Uhr: Abendessen

20:00 bis ca. 21 Uhr: Meditation - Erdung

Mittwoch, 23. September 2020

7:00 Uhr bis ca. 8:00 Uhr: geführter, meditativer Spaziergang im Schweigen zu den Thurfällen - Loslassen

8:00 Uhr: leichtes Frühstück

9:30 – 11 Uhr: Prana Flow Vinyasa Yoga solar - Element Wasser

12:00 Uhr: Mittagessen

13 Uhr: Wanderung zum Gräppelensee mit Möglichkeit zum Baden (2 Std. Wanderung, Aufenthalt 1.5 Std., Rückweg ca. 1.5 Std.)

19:00 Uhr: Abendessen

20:00 bis ca. 21 Uhr: Meditation – innere Pflanze

Donnerstag, 24. September 2020

7:00 Uhr bis ca. 7:30 Uhr: Morgenritual

8:00 Uhr: leichtes Frühstück

9:30 – 11 Uhr: Prana Flow Vinyasa Yoga solar - Element Feuer

12:00 Uhr: Mittagessen

13 Uhr: Wanderung zum Schwendisee mit Möglichkeit zum Baden, Geniessen der bezaubernden Natur im Moorschutzgebiet oder weitere Rundwanderung am Klangweg entlang (1.75 Std. Wanderung, Aufenthalt 2.75 Std., Rückweg ca. 1.5 Std.)

19:00 Uhr: Abendessen

20:00 bis ca. 21 Uhr: Meditation & Yoga für die Augen

Freitag, 25. September 2020

7:00 Uhr bis ca. 7:30 Uhr: Morgenmeditation + Dankbarkeitsübung + Herzverbindung

8:00 Uhr: leichtes Frühstück

9:30 – 11 Uhr: Prana Flow Vinyasa Yoga lunar - Element Luft Herzöffnung



12:00 Uhr: Mittagessen

13 Uhr: Barfuss-Wanderung Kneippweg (gesamt ca. 4 Std.)

anschl. Zeit zur freien Verfügung (Ausruhen, Schwimmen im Badeteich, Sauna, Hot Pot etc.)

19:00 Uhr: Abendessen

Samstag, 27. Juli 2019

7:00 Uhr bis 8:00 Uhr: geführter, meditativer Spaziergang & Achtsamkeitsübungen im Schweigen – Be, just be

8:00 Uhr: Frühstück

9:00: Aufbruch zur historischen roten Standseilbahn in Unterwasser

Tagesausflug mit der Seilbahn auf den Chäserrugg (ca. 6 Std. Aufenthalt) Yoga im Stehen «Lade die Fülle ein» + freie Zeit & vielseitige Möglichkeiten für weitere Wanderungen

18:00 Uhr: Abendessen

20:00 bis ca. 21 Uhr: Körperreise



Sonntag, 28. Juli 2019

7:00 Uhr bis ca. 7:30 Uhr: Chakrameditation

8:00 Uhr: leichtes Frühstück

9:30 – 11.30 Uhr: Prana Flow Vinyasa Yoga lunar - Element Raum

+ Closing Circle

12:00 Uhr: Mittagessen: Check-out und individuelle Abreise

Preise

CHF 1'590.- bei Unterkunft im Mehrbett-Zimmer

CHF 1'690.- bei Unterkunft im Zweibett-Zimmer

CHF 1'790.- bei Unterkunft im Einzelzimmer (limitierte Anzahl)

(EarlyBird bis 15. Juni Rabatt CHF 100.-)

Diese Preise beinhalten

- 5 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie
- Vollpension (Frühstück, Mittag- & Abendessen)
- jederzeit Wasser & Tee
- ca. 8 Stunden Yoga
- ca. 8 Stunden Meditation & Achtsamkeitsübungen

- geführte Wanderungen & Tagesausflug (ca. 23 Std.)
- 1x Seilbahn
- Benützung des Bio-Badeteiches
- WLAN
- Kurtaxe

Buchung

Fragen und Anmeldungen gerne per E-Mail an Claudia Kreissel
info@claudia-kreissel.com

Live Your Life in Lightness ✨

Ich freue mich auf Dich!



Der Eingang der Anmeldung wird schriftlich bestätigt und ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich.

Die Unterkunft wird direkt beim Karunahaus nach Wunsch und Verfügbarkeit gebucht.

Nach der Anmeldung ist innert 10 Tagen eine Anzahlung von CHF 400.- pro Person zu leisten.

Die restlichen Kosten sind bis am 22. Juli 2020 zu überweisen.

Hinweise und Bestimmungen

Gutes Schuhwerk, leichte & warme Kleidung, Regenjacke, Badesachen (optional), Teilnahme am Programm optional

Programm ist wetterbedingt. Änderungen im Programm und Tagesablauf bleiben vorbehalten.

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin nimmt eigenverantwortlich an Yogalektionen, Wanderungen, Meditationen und sonstigem Programm teil, sodass es auch im Ermessen des jeweiligen Teilnehmers/Teilnehmerin liegt bei Bedenken vor Teilnahme an den Kursen ärztlichen Rat einzuholen. Des Weiteren liegt es im eigenen Verantwortungsbereich bei körperlichen Beschwerden den Lehrer davon zu unterrichten. Es wird keine Haftung übernommen.

Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.