

Vitalisierende Woche in Andiaast (GR)

13.-19. Oktober 2019

mit Yoga, Dauerbrausen und Jin Shin Jyutsu

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Beruhige den Geist, lass deine Seele baumeln und energetisiere deinen Körper.



Yoga

Am Morgen beginnt der Tag mit Atemübungen. Denn auch dein Leben hat mit dem ersten Atemzug begonnen. Das ist vitalisierend und regt deinen ganzen Organismus an. Am späteren Nachmittag gibt es jeweils eine Lektion Triyoga®. Dabei wird Achtsamkeit für Körper und Geist geschult, Blockaden gelöst, und der Kontakt zu dir selber wieder vertieft. Die Lektionen sind auf den fünf Elementen aufgebaut. Triyoga ist eine sanfte Yogarichtung mit fließenden Bewegungen, und benötigt keine Vorkenntnisse.

Dauerbrausen

Die Dauerbrause ist eine der modernsten Hydrotherapien (Wasseranwendungen). Sie nutzt die heilenden Kräfte des Wassers. Viele chronische und therapieresistente Beschwerden können erfolgreich behandelt werden. Zum Bsp. Allergien, Cellulitis, Bindegewebschwäche, Durchblutungsstörungen, Gelenkschmerzen, Hautkrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen, Immunschwäche, Kopfschmerzen, chronische Muskelverspannungen und vieles mehr. In Andiaast werden bei dieser Therapie in einer Stunde etwa 1000 Liter reines, angenehm erwärmtes Quellwasser über deinen Körper fließen.



japanisches Strömen

Strömen ist eine jahrtausendalte Philosophie zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Durch einfaches Auflegen der Hände auf den angekleideten Körper, werden blockierte Energieflüsse, die zu Krankheiten und/oder Disharmonie führen können, gelöst. Wenn die Energie wieder fließen kann, stellt sich Wohlbefinden ein. Jin Shin Jyutsu kann auch gut an sich selber angewendet werden.

Tagesablauf

7.30-08.00	Tri Vayu Atmung (Atemübungen)
08.10	vollwertiges Morgenessen
09.00-11.15	brausen +strömen (nach Wunsch)/ oder Zeit zur freien Verfügung
11.40-11.55	Meditation, Ruhe finden
12.15	vegetarisches Vollwertmittagessen im Hotel Postigliun
14.30-15.30	brausen + strömen (nach Wunsch)/ oder Zeit zur freien Verfügung
16.00-17.30	Triyoga® mit Entspannung
18.00	vegetarisches Vollwertnachtessen im Hotel Postigliun

Kosten

Anreise 13.10.19 bis 18.00 Uhr zum ersten gemeinsamen Nachtessen bis Samstag 19.10.19 mit Morgenessen

Übernachten im Einzelzimmer, Vollpension, Yoga, Atmen und Meditation.

Pauschal:	Fr. 626.-
Jin Shin Jyutsu	Fr. 53.- pro Anwendung
Dauerbrausen (1 Stunde)	Fr. 42.- pro Anwendung

Das Frühstück wird jeweils im Casa Reviva eingenommen. Mittag- und Nachtessen gibt es im, 10 Gehminuten entfernten, Hotel Postigliun.

Rückreise am Freitagabend auch möglich (Preisreduktion Fr.50.-)

Die Anreise sowie Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Fahrgemeinschaften ab Embrach sind möglich, fragen sie an.

Du bestimmst selber welche Therapieformen (Dauerbrausen und Jin Shin Jyutsu) du wie oft wählen möchtest.



Casa Reviva ist in Andiaast im Kanton Graubünden. Das Dorf liegt auf 1185 m.ü.M. an einem sehr sonnigen aussichtsreichen Südhang und ist auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Eine Vielzahl von Wanderwegen und Ausflugsmöglichkeiten sorgen für Abwechslung. Das Haus ist ein einfacher und heimeliger Holzbau mit Charme. Die Zimmer sind einfach aber hübsch eingerichtet. Es verfügt über Etagen-Toiletten und Duschen. Wer mehr Komfort möchte, kann im Hotel Postigliun übernachten (Preis auf Anfrage). Es sind nur 9 Plätze verfügbar, also schnell entscheiden und anmelden bei **Barbara Däppen** oder direkt im **Casa Reviva**. Gerne erteilen wir dir auch Auskünfte.

Bada Yoga Embrach

www.bada-yoga.ch

kursleitung@bada-yoga.ch / 043 266 64 74

Mehr Infos über Casa Reviva, das Dauerbrausen und Jin Shin Jyutsu erfährst du über www.casa-reviva.ch