



Deep Into YOGA CASTELFEDER

19-21 JUNI 26
MIT ALICE
KURZRETREAT

RETREAT

DEEP INTO SPECIAL 19.-21.6.

all about energy

Energie beeinflusst JEDE unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen, Je bewusster wir mit unserer Energie umgehen, desto bewusster wird unser Leben. Im Yoga lernen wir Energie zu lenken und zu transformieren.

In diesen 2 Tagen tauchen wir ein bisschen tiefer in die energetischen Ebenen deines Seins. Du spürst wo du gerade stehst und bekommst praktische Werkzeuge aus dem Hatha- und Tantra-Yoga an die Hand damit umzugehen oder zu verändern. Natürlich bekommst du auch die Theorie dazu - was wäre ein „Deep Into Yoga“ ohne Philosophie ;-)

„Yoga verändert nicht nur unsere Sichtweise,
es transformiert den Menschen der sieht.“

(BKS. Iyengar)

Ort

Castelfeder, auch „Arkadien Tirols“ genannt wird von vielen als „Kraftort“ bezeichnet und bietet die einmalige Möglichkeit, eine vorwiegend der Bronze- bzw. Eisenzeit erschaffene Kulturlandschaft nahezu unverändert zu erleben. Viele Fundstücke erzählen von alten Bräuchen und Ritualen und die ganze Gegend ist geprägt von Mystik und geheimnisvollen Orten. Wir bekommen eine ganz besondere Castelfeder-Führung von Irene Hager aus Auer - lasst Euch überraschen!

Unterkunft

Haus Castelfeder
Ein kleines, feines Gästehaus mit Pool mitten am sagenumwobenen Castelfeder!
www.haus-castelfeder.com

Alice Hönigschmid

unterrichtet ein ganzheitliches Yoga auf der Basis von Jivamukti Hatha-Vinyasa Yogastil, mit Tantra Yoga Elementen.

- zertifizierte Jivamukti-Yogalehrerinnen (800Std) P. Broome
- Yoga Philosophie Ausbildung 300Std Sriram, München.
- Tantra Yoga Zusatzausbildung 50 Std, Birgit Pöttl

Ganzheitliches Yoga

integriert die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Yoga. Ein fließendes Üben der Asanas, ergänzt mit Yogaphilosophie, Atemübungen, Singen, Kryias und Meditation lässt uns in tiefere Schichten eintauchen. Im Endeffekt geht es um die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit - immer.

Für die Yogapraxis solltet ihr regelmäßig Yoga üben, dieses Retreat ist für geübte Yogi/nis.

ABLAUF

Freitag

- > einchecken
- 15:00-16:30 Uhr Yogapraxis „Ankommen“
- 16:30-18:00 Castelfeder Sonderführung (oder Pool)
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Theorie „Energetik des Yoga“

Samstag

- 7:00 Uhr Sonnenaufgangsmeditation Castelfeder
- 8:00-10:00 Uhr Yogapraxis „Energie anheben“
- 10:30 Uhr Brunch
- > Spazieren, Pool, Entspannen
- 14:30-15:45 Uhr Theorie „Energetik des Yoga“
- 16:00 -18:00 Uhr Yogapraxis „Energie Lenken“
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Kirtan

Sonntag

- 7:00 Uhr Sonnenaufgangsmeditation Castelfeder
- 8:00-10:00 Uhr Yogapraxis „Level halten“
- 10:30 Uhr Brunch
- > bis zum nächsten Mal ;-)

An- und Abreise

ist bitte selbst zu organisieren

- > Ausfahrt Brennerautobahn A22 „Auer-Neumarkt“, dann Richtung CAVALESE über die SS46, nach der 2. Kehre ca. 500m und dann rechts in die Forststraße beim Biotop „Castelfeder“ abbiegen.
- > Bitte lasst eure Autos vor dem Tor stehen und geht zu Fuß noch 500m zum Haus. Einfach Weg entlang weiter.

Verpflegung

Wir werden wunderbar, vegetarisch / vegan verpflegt -> bei Unverträglichkeiten bitte kurz mitteilen.

Mitzubringen

Bitte bringe deine eigene Matte mit zum Retreat. Optional auch einen Gurt und 1-2 Blöcke und eine Decke. Solltest du keine Matte und Zubehör besitzen, gib gerne Bescheid dann organisieren wir das.

Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt im Dreibett- Doppelzimmer (Einzelbetten).

Preise

Frühbucherrabatt	360,- EUR (bis 17.5.26)
Normalpreis	390,- EUR

beinhaltet:

- Unterkunft 2 Tage (1 ganzer, 2 halbe)
- Yogastunden Vormittag 2 Std und Nachmittag 2 Std
- Theorie 2,5 Std und Kirtan
- vegan/vegetarische Vollverpflegung
- Sonderführung Castelfeder

Verbindliche Anmeldung

Yoga-Retreat Castelfeder, Depp Into Yoga Special 19.-21.6.26

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Email: _____

Telefon: _____

Ggf. Verletzungen: _____

Essensunverträglichkeiten: _____

Bitte das ausgefüllte Anmeldeformular an yoga@alice.yoga senden und den Betrag an u.g. Kontoverbindung überweisen.

Wichtiger Hinweis: Wir sind eine private Reisegruppe, jeder haftet für seine Reise und Aufenthalt selber, nur die Yogaeinheiten sind unfallversichert. Da die Miete des Hauses o.g. Stornogebühren unterliegt, fallen diese auch für die Teilnehmer an.

Kontoverbindung

Alice Hönigschmid, Neideckstr. 53, 81249 München

HypoVereinsbank IBAN DE98700202700654307415, BIC HYVEDEMMXXX

Datum, Unterschrift Teilnehmer