



*die Kraft
deiner Weiblichkeit*

YOGA RETREAT

6. bis 9. Juni 2024

ESPACE ENTRE CIEL ET TERRE, JURA

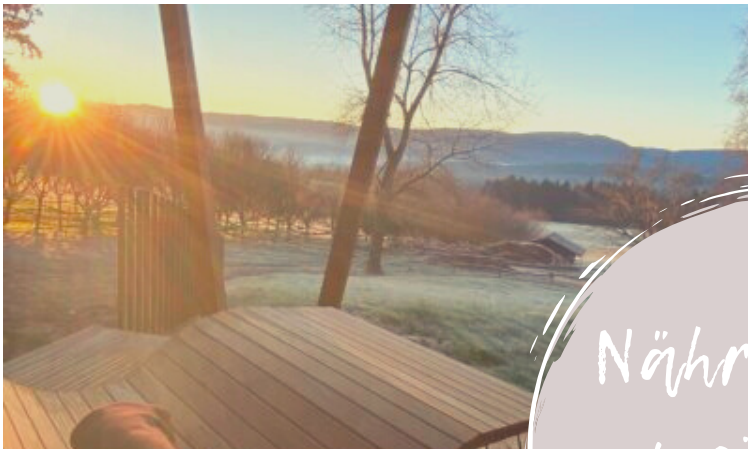


discover the female power...

DIE KRAFT DEINER WEIBLICHKEIT Yoga Retreat

Do, 6. Juni - So, 9. Juni 2023

Espace entre Ciel et Terre, Jura



Nähre deine weibliche Kraft...



Schenke dir Zeit für dich, komm mit und freu dich auf eine Entdeckerreise in deine Urkraft als Frau. In diesen Tagen geht es darum die Weiblichkeit (wieder) zu entdecken - mit all ihren Facetten. Die weibliche Kraft kann uns so reich beschenken - wenn wir sie zulassen. Tauche ein in erkenntnisreiche Tage voller Aha-Momente. Was bedeutet Weiblichkeit für mich, wie funktioniere ich als Frau, wie kann ich nach meinen weiblichen Zyklus leben, wie kann ich mich mit meiner weiblichen Ur-Kraft verbinden und diese wunderschöne Energie in meinen Alltag fließen lassen?

Hier bietet sich dir eine wunderbare Möglichkeit, das Frausein mal genauer zu erforschen. So wie es für dich stimmt; ob für dich alleine in Stille und Rückzug, oder ob du dich mit anderen Frauen austauschen willst. Alles darf sein.

Wir werden nicht nur in die weibliche Energie tauchen, sondern auch alte - oft auch durch die Gesellschaft anezogene Muster lösen. Denn es ist uns nur selten bewusst wie oft uns im Alltag diese Prägungen begegnen, die wir als Mädchen oder im Verlaufe des Lebens erlebt haben und wie sie uns heute als Frau in unserem Sein und Denken einschränken. Also komm mit und lerne auch mit 20, 30 oder 60 Einiges übers Frausein und den weiblichen Zyklus und befreie dich aus den Mustern und Schemen, in die du nicht mehr hinein passen willst.

Und natürlich bietet dir dieses Weekend auch eine wohlverdiente Auszeit von deinem Alltag als Geschäftsfrau, Mama, aktive Powerfrau und welche Rollen du auch immer im Alltag erfüllst. Diese Rollen - ein weiteres Thema mit dem wir uns beschäftigen werden. Tief durchatmen, nichts leisten müssen und einfach das Sein genießen hat hier genauso Platz wie tief zu tauchen und dich mit deinem Inneren auseinander zu setzen. Ich freu mich auf dich.

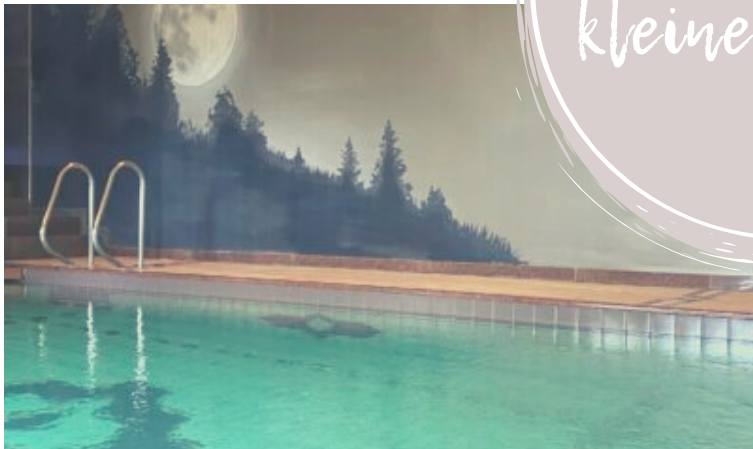
dein Zuhause...

SEMINARHAUS ESPACE ENTRE CIEL ET TERRE, Montavon

Ein Ort zwischen Himmel und Erde...
in Verbundenheit.... in Ruhe.... mit dir...



Deine eigene
kleine Oase...



Zwischen Himmel und Erde... Den Himmel in dir entdecken, mit deinen Wurzeln fest in der Erde. Ein Ort wo du willkommen bist, ein Ort wo wir in Achtsamkeit und Demut für die Natur gehen und dankbar sind für alles, was sie uns schenkt... ein Ort wo du einfach sein darfst.

Das mit viel Liebe geführte Seminarhaus Espace entre ciel et terre liegt im verschlafenen Dörfchen Montavon im schönen Jura. Eingebettet in die wunderschöne Hügellandschaft, geniessen wir hier wirklich ein Ort zwischen Himmel und Erde. Ideal für Rückzug und Ruhe, was für die Thematik des Retreats auch zu empfehlen ist. Erkunde die Spazierwege, verbinde dich mit der Kraft der Natur, verwöhne dein Körper im kleinen Spa und lass deine Seele baumeln.

Das Seminarhaus verfügt über 11 individuell gestaltete Zimmer, einen Aufenthaltsraum und ein kleines Spa mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad sowie Eisdusche, das am Samstag ausschliesslich für uns reserviert ist. Massagen können dazu gebucht werden. Ich empfehle insbesondere die Klangschalenmassage auf der Kanglege - ein ganz besonderes Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Die Yogaeinheiten finden im wunderschönen Holzpavillon statt, von wo aus wir einen herrlichen Blick auf die umliegende Natur geniessen.

Die Mahlzeiten werden mit viel Liebe und regionalen Zutaten zubereitet. Nach den Yogaeinheiten wartet ein gemütlicher Brunch und am Abend ein feines Abendessen, welches wir gemeinsam einnehmen.

Zeit für dich...



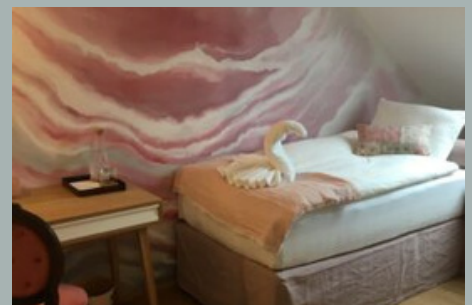
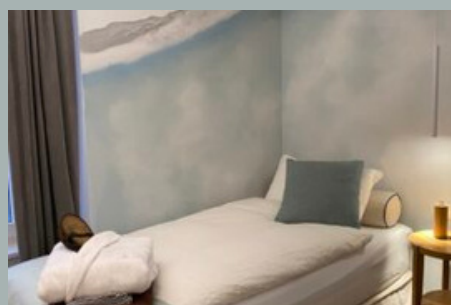
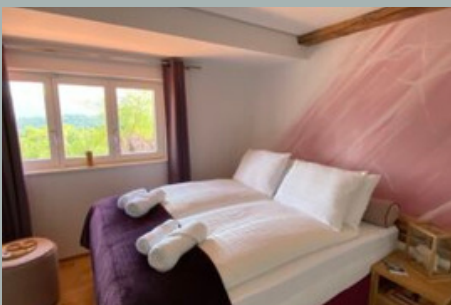
Die Zimmer...

DEIN GEMÜTLICHER RÜCKZUGSORT...

Du übernachtet in einem der 11 individuell gestalteten Zimmer. Die Zimmerverteilung erfolgt nach dem Zeitpunkt des Buchungseingangs.

Die Zimmer befinden sich in einem alten Bauernhaus, sind liebevoll restauriert worden und sind ganz unterschiedlich. Jedes der Zimmer ist einem Edelstein zugewiesen und ist danach eingerichtet. Lass die Energie des Steins auf dich wirken

Alle Zimmer bieten den nötigen Komfort und es lässt sich ruhig und erholsam Schlafen. Buchbar sind Einzelzimmer mit 90er Bett oder Doppelzimmer mit 160er Bett, sowie 3- und 4-Bett Zimmer. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Ausserdem gibt es zwei miteinander verbundene, aber abtrennbare Zimmer, welche sich ein Bad teilen. Ideal wenn ihr zu zweit oder zu viert reist, aber trotzdem eure Privatsphäre haben möchtet.





Über mich...

EDITH GAGLIARDI

Verreise mit mir du zauberhafte Frau,
um bei dir anzukommen.



Verreise mit mir, um bei dir anzukommen!

Ich heiße Edith, bin 38 Jahre alt und lebe mit meiner kleinen Familie in Obwalden. Ich bin zertifizierte, international anerkannte Yogalehrerin (RYT 500) und habe meine Aus- und Weiterbildungen bei renommierten Yogalehrern aus der ganzen Welt absolviert und vorwiegend in Bali & Indien gelernt.

Seit 2016 unterrichte ich in meinem eigenen Yogastudio Good Karma Yoga und ich freue mich über all die tollen Yogis die zu mir auf die Matte finden. Schön, wenn ich auch dich auf deinem Yoga-Weg ein Stück begleiten darf. Mein Unterrichtsstil ist locker und abwechslungsreich und es darf ruhig auch mal herzlich gelacht werden. Für mich ist es wichtig, dass jede/r mitmachen kann - egal wo man gerade steht. Es zählt nicht Perfektion im Yoga sondern der Spass am daran.

Mit 5 Schwestern aufgewachsen, hat mich das Frau-sein schon sehr früh fasziniert. Ich habe immer sehr viel hinterfragt und bin als feingefühliges Wesen schon früh mit dem weiblichen Energiefeld in Berührung gegangen. Für mich ist jede Frau wunderschön und ein zauberhaftes Wesen, das so viel Wissen in sich trägt, so viel zu geben hat und trotzdem für immer ein Mysterium bleibt. Durch meine Ausbildung zur spirituellen Frauenbegleiterin, lerne ich Frauen in jeglichen Prozessen des Frau-seins zu begleiten. Es ist mir ein Herzensanliegen, Frauen ihre wunderbare Weiblichkeit wieder näher zu bringen und sie zu ermutigen, diese anzunehmen, zu leben und zu feiern.

Alle Lektionen der Retreats werden von mir & auf Schweizerdeutsch durchgeführt.

Ein Teil meiner Einnahmen gehen immer an Hilfsprojekte, die sich gegen das Leid von Mädchen und Frauen einsetzen. Mit deiner Teilnahme tust du also nicht nur etwas Gutes für dich, sondern auch für andere. Für ein gutes Karma eben... Und weil es leider noch viele Frauen auf dieser Welt sehr schwer haben.

Komm mit! Ich freu mich auf dich...



PROGRAMM

Donnerstag, 6. Juni 2024

ab 15.00 Uhr individuelle Anreise, Zimmerbezug
16.30 Uhr Begrüssung
17.00 bis 18.30 Uhr Yoga & Meditation
18.30 Uhr Abendessen
anschliessend Sound-Meditation

Freitag, 7. Juni 2024

08.00 - 09.30 Uhr Yoga & Meditation
09.30 - 10.30 Uhr Weiblichkeit & weibliche Kraft
10.30 Uhr gemeinsamer Brunch
Zeit für dich
15.30 - 16.30 der weibliche Zyklus
16.30 - 18.45 Uhr Yoga, Meditation & Heilkreis
19.00 Uhr Abendessen

Samstag, 8. Juni 2024

08.00 - 09.30 Uhr Yoga & Meditation
09.30 - 10.30 Uhr Rolle als Frau & Prägungen
10.30 Uhr gemeinsamer Brunch
Zeit für dich
13.00 - 16.30 Uhr Zutritt zum Spa
17.00 - 18.30 Uhr ruhiges Yoga & Meditation
19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 9. Juni 2024

08.00 - 09.30 Uhr Yoga & Meditation
10.30 Uhr gemeinsamer Brunch
12.00 - 13.00 Uhr Verbindung zu dir
anschl. Check-out & individuelle Heimreise

Änderungen des Programms vorbehalten.

YOGA

Die Yogastunden sind abwechslungsreich gestaltet, am Morgen aktivierend und am Abend eher ruhig. Die Einheiten zielen darauf ab, die weibliche Energie zu stärken und in Verbindung mit der weiblichen Kraft zu gehen. Sie eignen sich für Anfänger/innen wie auch Fortgeschrittene und können an deine Bedürfnisse angepasst werden. Generell sind sie in diesem Retreat aber eher soft, denn der Schwerpunkt liegt auf der weichen, weiblichen Energie und der Innenschau.

Auch wird in den Einheiten viel Wissen vermittelt. Du bewegst dich also nicht nur auf der Yogamatte, sondern lernst viel über das weibliche Wunderwesen.

BUCHUNG

Es können keine Plätze provisorisch reserviert werden.

Annulation durch den Teilnehmenden bis 4 Monate vor Anreise kostenfrei, 4 Mt-30 Tage 50%, 30-0 Tage 100%. Ich empfehle eine Annulationsversicherung.

SONSTIGES

Min./Max Teilnehmerzahl: 8 / 16 Pers.

Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Für dieses Retreat braucht es keine Yoga-Erfahrung. .

AKTIVITÄTEN

Ich habe die Location für dieses Retreats bewusst so gewählt, dass Ruhe und Rückzug möglich ist. Mach eine Velotour, spaziere durch die blühende Hügelandschaft oder lies ein gutes Buch im Garten. Das beschauliche Delémont ist nicht weit. Nimm dir am Besten nicht zu viel vor, so hast du Zeit für eine ausgiebige Innenschau....

Möchtest du dir was ganz Besonderes gönnen? Dann buche eine Massage oder reserviere dir bei mir einen Schosraumwickel. Frag mich an.

PREIS

Kost & Logis pro Person:

CHF 760.- im Doppelzimmer mit Bad
CHF 840.- im Einzelzimmer mit Bad
CHF 700.- im Dreier- oder Viererzimmer

- 3 Übernachtungen
- 3x Brunch & 3x Abendessen inkl. Wasser
- Kaffeepause mit Tee, Kaffee, Früchten
- 1x Zugang zum Spa
- gratis ÖV mit dem Jura Pass
- Parkplatz
- Tourismustaxe

Seminarkosten pro Person:

CHF 300.- pro Person

- 6 Yoga- und Meditationseinheiten
- 4 Coaching-Einheiten
- Klangmeditation
- Heilkreis



Good Karma Yoga | Edith Gagliardi

Kägiswilerstrasse 29 | 6060 Sarnen | www.goodkarmayoga.ch | edith@goodkarmayoga.ch