

Take in the Good

Yoga & Mindfulness

11 - 18. Februar '23
Marokko

Ein stilles, malerisches Tal am
Fuss des Atlas-Gebirges schenkt
Dir den perfekten Rahmen für
diese Retreat-Woche.

Im stilvollen marokkanischen
Landhaus Bab Zouina fahren
wir bewusst herunter und öffnen
unsere Arme, um das Gute zu
empfangen.

Stefanie Amrein
zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin seit 2003

Bruno Amrein
MBSR + Positive Neuroplastizität-Lehrer

y•min

Take in the Good

Yoga & Mindfulness Retreat
Bab Zouina, Douar Sbiti

“Man kann die Wellen nicht anhalten, aber man kann lernen, sie zu surfen.”
- Jon Kabat-Zinn

Praxis

Sonntag bis Freitag
7 - 8.30 h / 9.30 - 11.30 h

Nachmittags persönliche Praxis,
3x angeleitete Meditation oder Yoga

Alle Yoga-Hilfsmittel stehen zur Verfügung.

Unterkunft & Kosten

Sieben Nächte im Retreat Center
Bab Zouina, Marokko.

Die Preise beinhalten einen 7-tägigen Aufenthalt inkl. Yoga- und Achtsamkeits-Praxis, Vollpension, Nutzung des Hammams.

Einzelzimmer: SFr 1960.-* / SFr 2260.-
Doppelzimmer: SFr 1460.-*, / SFr 1660.-

*Frühbucherrabatt bei Buchung bis 30. 9.'22.
Das Retreat findet ab 8 TeilnehmerInnen statt.

Die Reise, Taxi-Transfers und weitere Aktivitäten sind in den Kosten nicht enthalten.

An- Abreise

Flug nach Marrakesch, organisierte Taxi-Transfers Marrakesch - Bab Zouina.

Yoga & Mindfulness

Das menschliche Gehirn hat von Natur aus eine Vorliebe für das Negative, wie Gehirnwissenschaftler festgestellt haben.

In diesem Retreat geben wir mit Yoga- und Meditationsübungen gezielt Gegensteuer und nutzen die Erkenntnisse der Positiven Neuroplastizität: Wir können lernen, das Gute bewusster zu empfangen und so Erfahrungen, die uns Freude bringen und anderen helfen, tief im Gehirn zu verankern.

Das ermöglicht uns eine andere Perspektive auf das Schwierige im Leben und stärkt unsere inneren Ressourcen.

“Durch die Ausrichtung des Körpers entdeckte ich die Ausrichtung meines Geistes, meines Selbst und meiner Intelligenz.” - BKS Iyengar



Retreat in Marokko - Take in the Good

11. - 18. Februar 2023 in Bab Zouina, Douar Sbiti, Marokko

.....
Name / Vorname / Geburtsdatum

.....
Straße / PLZ / Ort

.....
Email / Telefon

.....
Yogatradition / Übungspraxis seit, Spezielles

.....
Ort / Datum / Unterschrift

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben und akzeptiere die unten stehende Teilnahme- und Rücktrittsbestimmung.

Kosten

Einzelzimmer inkl. Vollpension

Bis 30. 9. '22 Frühbucher-Rabatt SFr. 1960.-, danach SFr. 2260.-

Doppelzimmer inkl. Vollpension

Bis 30. 9. '22 Frühbucher-Rabatt SFr. 1460.-, danach SFr. 1660.-

Reserviere Deine Teilnahme direkt mit einer Online-Zahlung auf der Website www.stefanieamreinyoga.com, Retreat Marokko.

Auf Anfrage ist eine Banküberweisung möglich.

Deine Teilnahme ist mit der Online-Zahlung von SFr. 650.- bestätigt.

Der Restbetrag ist per 15. November '22 fällig.

Dieses Retreat ist keine Pauschalreise. Persönliche Ausgaben wie Anreise, Transfer und weitere Aktivitäten sind nicht in den Kosten inbegriffen.

Rücktrittsbestimmung

Die Zahlungen sind nicht rückvergütbar. Die maximale Teilnehmerzahl ist 20.

Sollten sich weniger als acht Personen bis 15. 11. '22 anmelden, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen, die Zahlung wird in diesem Fall rückvergütet.

Versicherung

Der Abschluss einer Reise-Versicherung, die auch Corona-bedingte Annullierungen abdeckt, wird sehr empfohlen.

Stefanie Amrein Iyengar Yoga
Bruno Amrein Mindfulness

y•min