

### Information und Anmeldung

Bitte sende deine Anmeldung an Bettina Fürst Thiel via Email; [bettina@malayoga.ch](mailto:bettina@malayoga.ch).

Die Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von CHF 200.- pro Person. Restzahlung von CHF 320.-- bis 3 Wochen vor Kursbeginn. **Anmeldeschluss ist der 31. Januar 2015.**

Bei Rücktritt des Kursteilnehmers bis 8 Wochen vor Kursbeginn erfolgt die Rückzahlung bereits bezahlter Kursgebühren abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 100.--. Bei späterem Rücktritt oder Abbruch während des Yoga Wochenendes werden keine Gebühren rückerstattet.

### An- und Rückreise

Anreise erfolgt individuell. Das Berghotel Wanna liegt im Weiler Ascharina, ca. 2 km vor dem Dorfkern von St. Antönien im Prättigau (GR). Das Haus ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch mit dem Auto bequem zu erreichen. Parkplätze stehen kostenlos zur Verfügung.

Die Teilnehmenden können am Freitag, 27. März 2015 ab 16.00 Uhr im Hotel eintreffen. Wir bitten, die Anreise entsprechend zu organisieren. Das Programm startet am Freitag um 17.00 Uhr mit einer gemeinsamen Yogalektion und endet am Sonntag um 14.30 Uhr.

### Reiseversicherung

Wir empfehlen Euch im Falle von Krankheit, Unfall etc., eine Reiseversicherung abzuschliessen.



### Ort

Das Hotel Wanna ([www.wanna.ch](http://www.wanna.ch)) in St. Antönien, Graubünden ist ein kleines, feines und charmantes Berghotel. Das 300-jährige Bauernhaus wurde 2008 komplett umgebaut und heute als individuelles Berghotel mit 6 Zimmern geführt. Die Herzstücke sind die grosse Cheminée-Lounge mit Blick in den anliegenden Tierstall sowie die Sauna und der Hot Tub mit Aussicht in die prättigauer Bergwelt. Während unseres Aufenthaltes ist das Hotel Wanna exklusiv für uns reserviert.



27. - 29. März 2015

## Mini Frühling-Detox Retreat: Yoga und Ayurveda

Entgiften, Entschleunigen und  
Durchatmen  
in den Bündner Bergen

mit Bettina Fürst Thiel und Conny Eiberli





### Kursinformation

Das Frühlings-Detox (Entgiftungs-) Programm ist ein kurzes Wochenend-Programm, das unserem Körper hilft, sich zu reinigen und ihn wieder in Balance zu bringen. Das Ziel ist es, sich re-vitalisiert und gereinigt zu fühlen, um mit voller Kraft in die Sommermonate zu starten. Im Berghotel Wanna - an einem herrlichen Rückzugsort mitten in der Natur, erlebst du ganzheitliches Yoga, umgeben von Wiesen, Wäldern und Berge. Yoga, Atemübungen, Meditation, Bewegung an der frischen Luft sowie eine auf Detox abgestimmte leichte und schonende Ernährung bieten ein intensives Erlebnis und eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich selbst und der Natur neu zu begegnen sowie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.



### Verpflegung

Während des Mini Detox Retreat bieten wir dir täglich eine, auf Entgiftung und Entschlackung basierte Ernährung an. Die frischen und zu hundert Prozent biologischen Lebensmittel stärken deinen Körper und deinen Geist und entlasten die Organe. Wir werden 3 x täglich warm essen und eine leichte und schonende Kost zu uns nehmen: Reis, Gemüse, gedünstetes Obst, Getreidebrei, frische Kräuter und Gewürze führen zur sanften Entlastung des gesamten Organismus. Stilles Wasser und entschlackende Tees über den ganzen Tag unterstützen den Entgiftungsprozess. Als einzige Eiweissquelle werden wir grüne Mungobohnen essen.

### Zimmer

Es können bis zu 12 Teilnehmende in grosszügige und gemütliche Doppel- und Dreibettzimmern (alle mit getrennten Betten) untergebracht werden. Einzelzimmer stehen keine zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad (Dusche/WC).



### Preis

CHF 520.-- pro Person  
im Dreibett- oder Doppelzimmer mit eig. Dusche/WC

Im Preis inbegriffen sind: 2 Übernachtungen, alle Yogalektionen, Abendprogramm, Vollpension inklusive Getränke den ganzen Tag sowie freier Benützung von Sauna und Hot Tub.

Im Preis nicht enthalten sind: An- und Abreise, individuelle Ausflüge und Versicherung.

### Yoga und Ayurveda

Yoga bietet ein umfassendes System zur Reinigung und Kräftigung von Körper und Geist; das Ayurveda unterstützt, mit und aus der Kraft der Natur, die natürlichen Ausscheidungsprozesse des Körpers. Durch dynamische Yoga-Übungen wird der Körper entschlackt, gereinigt und vitalisiert. Die Durchblutung und der Stoffwechsel der Organe werden angeregt. Auf das Entgiftungsprogramm abgestimmte Asana (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) sowie Meditation bilden die Basis der körperlichen Sequenz.

### Tagesablauf

Wir beginnen den Tag mit einem ayurvedischem Morgenritual. Danach folgt eine Meditation, Atemübungen eine entgiftend-reinigender Yogalektion. Nach dem Mittagessen stehend dir genügend Ruhezeit zur Verfügung. Die Yogalektion am Abend praktizieren wir in einem ruhigen und heilsamen Yogastil. Anschliessend dem Abendessen findet ein Abendprogramm (z.B. Yoga Nidra, Vortrag etc.) statt.