



YOGA,
Rauch & Wurz

ALP
TESSIN

7.-13. OKTOBER 2020

YOGA, *Rauch & Wurz* 7.-13. OKTOBER 2020

YOGA MIT ELENA ALGER, VINYASA YOGALEHRERIN

IM RAUM DES BERGES EINKEHEREN INS INNEN
DIE KRAFT DER HÖHE EINLADEN UND IHR
DURCH KÖRPER UND GEIST BEGEGNEN
BEWEGEN, SINGEN, ATMEN
IN DIE TIEFEN TAUCHEN
AUF DEN ADLERSCHWINGEN
DAS GROßE GANZE SPÜREN
VON DEN WURZELN BIS ZU DEN FLÜGELN
GEMEINSAM, SEIN.



Rauch &

Wurz

MIT BÄRBEL BENTELE, WILDKRÄUTERFRAU & SAGENERZÄHLERIN
BERGWURZELKRÄUTER RUFEN UNS IN DEN KREIS
UMS RAUCHERZÄHLENDE FEUER. ZU VERWANDELN,
ZU NÄHREN, LOSZULASSEN – UM UNS ZU ERINNERN –
AN UNSER INNERSTES WURZELWEIB.

YOGA Rauch & Wurz

7.-13.OKTOBER 2020

„ES IST ZEIT EINE HÖHLE ZU SUCHEN, BRUMMT FRAU BÄR.
ICH BIN GENNÄHRT VON DEN MONATEN IM SOMMERLICHT.
VOLL VON NAHRUNG FÜR MEINEN WINTERTRAUM.
ICH WERDE ZEHEREN AN DEN GUTEN UND DEN SCHLECHTEN FRÜCHTEN.
IM BAUCH DER ERDE WERDE ICH SIE ZU GESCHICHTEN WANDELN.“

DORO, EIN EHEMALIGES MAIENSÄSS, ÜBERHALB VON CHIRONICO IN DEN TESSINER ALPEN. HEUTE FERIENBERGDORF UND ZIEGENALP. ZAUBERORT. EINGEBETTET IN EIN NATURSCHUTZRESERVAT MIT SEEN, WASSERFÄLLEN, FLUSSLÄUFEN, LÄRCHENWÄLDERN UND EINER ARTENREICHEN FLORA UND FAUNA IST DORO EIN MAGISCHER ORT, DER ZUM VERWEILEN EINLÄD.

BERGZEIT, INNENSCHAU, RÜCKZUG, GEMEINSAM SEIN. YOGA UND MEDITATION UM DIE BERGE UND TÄLER VON KÖRPER UND GEIST ZU ERKUNDEN, WISSEN UMS KRAUT UND UNSERE WURZELN ZU NÄHREN. ZEIT FÜR GESCHICHTEN, STILLE, FÜR GEMEINSAM SEIN, FÜR IN RUHE ALLEIN.

DURCH TÄGLICHE ASANAS IN FLIEßENDER VINYASAPRAXIS, PRANAYAMA (ATEMÜBUNGEN) UND MEDITATION KÖRPER UND GEIST ERFAHREN. TÖNEN, ATMEN, SEIN. NACHMITTAGS DURCHS WUNDERBARE ALPGEBIET STREIFEN – BERG, TIER UND PFLANZEN ERLEBEN. GEMEINSAM ABENDS UMS FEUER IM KREIS, DEM WISSEN LAUSCHEN VON GESTERN UND MORGEN, ZU ENTWIRREN, VERWANDELN, NÄHREN UND ZU ERINNERN – AN DAS INNERSTE WURZELWEIB IN UNS.

ZEIT FÜR DICH, UM AUFTZUTANKEN, LOSZULASSEN UND ANZUKNÜPFEN, AN DER TIEFEN KRAFT IM INNEN.

FRISCH GEPFLÜCKTER BERGKRÄUTERSALAT, PIZZA UND BROT AUS DEM DORFBACKOFEN, ZIEGENKÄSE DIREKT AUS DORO, FRISCHES QUELLWASSER, STROM NUR BEI SONNENSCHEN UND DIE WOHLIGE WÄRME DES HOLZOFENS. DIE UNTERBRINGUNG IST EINFACH UND LIEBEVOLL IM SCHLAFSAAL MIT BIOLOGISCHER, HAUPTSÄCHLICH VEGANER VERPFLEGUNG. KARMA YOGA IST EIN FESTER BESTANDTEIL DES RETREATS.

PLATZ IST FÜR 12 PERSONEN.

LASTENAUFZUG VORHANDEN, KEINE STRAßE, DER ERSTE AUFSTIEG ERFORDERT EINE GUTE KONDITION UND TRITTSICHERHEIT.

KOSTEN: 780,000 EUR ALL INCLUSIVE – 7 TAGE, 6 ÜBERNACHTUNGEN IM LÄRCHENHAUS –
YOGA&MEDITATION, VORTRÄGE&WORKSHOPS, UNTERKUNFT&VERPFLEGUNG

FÜR MEHR INFORMATIONEN BITTE EMAIL AN: [INFO@ELENAALGER.COM](mailto:info@elenaalger.com)

YOGA,
Rauch &
ALP *wurz*
TESSIN
7.-13.OKTOBER 2020

DIESER RETREAT BIETET DIR EINE AUSZEIT VON DER GESCHÄFTIGKEIT DEINES TÄGLICHEN LEBENS UND LÄDT DICH EIN LOSZULASSEN – NACH INNEN ZU TAUCHEN – DEN GROßEN RYTHMEN GEWAHR ZU WERDEN.

WIR HABEN EINE ZEITSTRUKTUR, EINEN RHYTHMUS DER UNS DEN RAHMEN HÄLT – GEFÜLLT WIRD DIESE MIT YOGA PRAXIS, SINGEN, TÖNEN, DEM ALTEN WISSEN LAUSCHEN, RAUCH UND KRAUT EINLADEN UNS ZU REINIGEN, ZU VERBINDEN, GESCHICHTEN ZU ERZÄHLEN, BERG UND WÄLDER ZU ERKUNDEN – IM EINFACHEN SEIN ZU RUHEN.

ÜBERBLICK ÜBER EINEN TAGESABLAUF:

DO, 8. 10. 2020	8:30 – 10:00	VINYASA YOGA
	10:15	FRÜHSTÜCK
FRISCHLUFTZEIT – WANDERN, STILLSEIN, GEMEINSAM * ZEIT FÜR DICH *		
KRÄUTERWANDERUNG		
	18:00	ABENDESSEN
	19:00–20:30	KRÄUTERGESPRÄCH * MANTRA&KLANG *
		RESTORATIVES YOGA & MEDITATION

* -> MEINT ODER!

GEMEINSAM ABENDS UMS FEUER IM KREIS, DEM WISSEN LAUSCHEN VON GESTERN UND MORGEN, ZU ENTWIRREN, VERWANDELN, NÄHREN UND ZU ERINNERN – AN DAS INNERSTE WURZELWEIB IN UNS.

DURCH FLIEßENDE VINYASA YOGA PRAXIS, PRANAYAMA (ATEMÜBUNGEN) UND MEDITATION SCHAFFEN WIR RAUM IM INNEN FÜR MEHR PLATZ ZUM SEIN. HEILENDER KLANG UND MANTREN BEGLEITEN UNS IN DIE STILLE – DIESEN WEITEN RAUM ERKUNDEN WÄHREND FREIWILLIGER SCHWEIGEZEIT.

ZEIT FÜR DICH,
AUFTZUTANKEN, LOSZULASSEN UND ANZUKNÜPFEN,
AN DEINER TIEFEN KRAFT

FRISCH GEPFLÜCKTER BERGKRÄUTERSALAT, PIZZA UND BROT AUS DEM DORFBACKOFEN,
ZIEGENKÄSE DIREKT AUS DORO, FRISCHES QUELLWASSER, STROM NUR BEI SONNENSCHEN UND
DIE WOHLIGE WÄRME DES HOLZOFENS. DIE UNTERBRINGUNG IST EINFACH UND LIEBEVOLL IM
SCHLAFSAAL MIT BIOLOGISCHER, HAUPTSÄCHLICH VEGANER VERPFLEGUNG.
KARMA YOGA IST EIN FESTER BESTANDTEIL DES RETREATS.

PLATZ IST FÜR 12 PERSONEN, MATERIALEILBAHN IST VORHANDEN.
ES FÜHRT KEINE STRAßE HIN, DER ERSTE AUFSTIEG ERFORDERT EINE GUTE KONDITION UND
TRITTSICHERHEIT. CA. 1,5 – 2H AUFSTIEG ÜBER WUNDERSCHÖNEN WANDERWEG.

KOSTEN: 780,000 EUR ALL INCLUSIVE – 7 TAGE, 6 ÜBERNACHTUNGEN IM LÄRCHENHAUS –
YOGA&MEDITATION, VORTRÄGE&WORKSHOPS, UNTERKUNFT&VERPFLEGUNG

AUFGUND DER MOMENTANEN SITUATION SIND NATÜRLICH ALLE PLANUNGEN UNTER VORBEHALT,
JE NACH DEM IN WELCHER SITUATION WIR UNS BIS DAHIN BEFINDEN. KANN DAS RETREAT NICHT
STATTFINDEN BEKOMMST DU DEN VOLLEN BETRAG WIEDER ZURÜCK ERSTATTET.

FRAGEN & ANMELDUNG BITTE UNTER: INFO@ELENAALGER.COM
WWW.ELENAALGERYOGA.DE/YOGA-RAUCH-UND-WURZ/





