SPORT ZENTRUM GSTAAD

YOGA RETREAT GSTAAD

EIN GLÜCKSMOMENT IM 2024

PROGRAMM UND TERMIN 2024

sportzentrum-gstaad.ch

HIER KOMMT
DEINE ZEIT

Meditativ in den Tag starten, entspannt den Abend vollenden – in unserem Yoga Retreat steht das Wohlgefühl im Zentrum. Nebst den Trainings bietet das Sportzentrum Gstaad ein Hallenbad sowie eine Wellnessoase zum Abtauchen. Daneben hast du Zeit für Wanderungen in den umliegenden Bergen.
Die Sport Lodge direkt neben dem Sportzentrum Gstaad ist ein lauschiger Rückzugsort. Vom Frühstück bis zum Abendessen wird für Genuss und Wohlergehen gesorgt.

DEIN RETREAT

Freitag, 19. April bis Montag, 22. April 2024
Anmeldung bis 12. April 2024

HIER GEHTS ZUM
WOHLFÜHL-PLAN

Täglich mehrere Sequenzen Yoga, dazwischen bleibt Zeit für Ausflüge in die Umgebung, für Wellness oder den Austausch. So sieht unser Kursplan aus:

DEIN RETREAT-PROGRAMM

Freitag	18.00	Begrüssungsrunde
	20.00 – 21.00	Yin Yoga
Samstag	07.15 – 08.00	Pranayama Meditation
	08.15 – 09.45	Creative Hatha - Vinyasa Flow Yoga
	16.00 – 17.30	Yoga Plus: Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag
	19.30 – 20.30	Yin Yoga
Sonntag	07.15 – 08.00	Pranayama Meditation
	08.15 – 09.45	Creative Hatha - Vinyasa Flow Yoga
	19.30 – 20.30	Yin Yoga
Montag	07.15 – 08.15	Creative Hatha - Vinyasa Flow Yoga
	10.15 – 11.15	Reax Raft Yoga

DEIN RETREAT
GLÜCKLICH IN DEN FRÜHLING

Wie bin ich glücklich - wie bleibe ich glücklich. Wir zeigen dir wie du dein Glück finden und konservieren kannst. Wir lernen zusammen wie du dir im Alltag immer wieder was Gutes tun kannst, damit du dich glücklich fühlst. Wir finden mit dir deine positiven Vibes für mehr Energie und tauchen ein in die unendlichen Möglichkeiten der Bewegung.

Das Team vom Restaurant Arc-en-ciel zaubert dir passend zum Thema ein Brunchbuffet und ein 2-Gang Abendessen und rundet damit das Wochenende kulinarisch ab.

Gönn deinem Körper und deiner Seele vor oder nach einer Yogasession etwas Gutes und schenk dir so einen Glücksmoment.

Entspannen, wohlfühlen, neue Energie tanken: in unserem Wellness-Bereich findest du alles, was es dazu braucht. In der Finnensauna, der Soft-Sauna oder im Dampfbad bringst du deinen Kreislauf auf Touren. Entspannen kannst du dich in unserem Whirlpool, unter den Erlebnisduschen und Ruhe findest du in unseren beiden Ruheräumen «Silence» und «Kommunikation». Das Kaltwasserbecken, eine Kneippanlage und das Fusswärmebecken runden das Wohlfühlangebot ab.

Zwischen den Yogastunden bleibt auch Zeit um unsere Region zu Fuss zu entdecken und die Lungen mit frischer Bergluft zu füllen.

Die Wanderwege in der Destination Gstaad führen durch vielfältige Landschaften. Die Wege bieten die Möglichkeit Moorlandschaften, tiefe Schluchten, alpine Täler, hohe Berggipfel und natürlich die schön gelegenen Beizen zu entdecken. Mit über 300 Kilometern signalisierten und unterhaltenen Wegen und Pfaden ist Gstaad ein echtes Wanderparadies.

HIER FÜHLST DU DICH ZUHAUSE

SPORT LODGE GSTAAD

Dein Zimmer in der Sport-Lodge ist der ruhige Ausgangspunkt deiner Genussreise: vorzügliches Essen, Kultur- und Freizeitangebote sowie Wellness von A bis Z. Wähle zwischen Zimmer/Frühstück oder Halbpension. Die kleinen Wohnungen bieten dir nebst einem Doppelzimmer und dem Badezimmer noch eine kleine Küche im Wohnraum.

DEINE ÜBERNACHTUNG IN DER SPORT LODGE

beinhaltet ein Zimmer mit Dusche/WC, Terrasse oder Balkon.
Kulinarisch verwöhnt wirst du im Hotel Restaurant Arc-en-ciel (ca. 10 Gehminuten von der Sport Lodge entfernt).

Das Team vom Restaurant lädt dich nach der morgendlichen Yoga Session zu einem reichhaltigen Frühstücksbuffet mit lokalen und saisonalen Produkten ein. Mit der Halbpension geniesst du zusätzlich ein vegetarisches zweigängiges Abendmenu im Restaurant Arc-en-ciel.

Die Sport Lodge liegt rund 100 Meter vom Sportzentrum Hauptgebäude entfernt und ist kein Hotel im eigentlichen Sinne, weshalb keine tägliche Reinigung oder Frotteewäsche-Wechsel geplant ist. So ist dein Zimmer dein ganz privater Bereich. Im Zimmer ist kein Fernseher vorhanden, jedoch steht ein kostenloses WLAN zur Verfügung.

BUCHUNG UND PREISE

Sichere dir deinen Platz: info@sportzentrum-gstaad.ch

	3 NÄCHTE
Doppelzimmer mit Frühstück	630.00
Doppelzimmer mit Halbpension	720.00
Einzelzimmer mit Frühstück	670.00
Einzelzimmer mit Halbpension	760.00
Wohnung zur Alleinbenutzung mit Frühstück	735.00
Wohnung zur Alleinbenutzung mit Halbpension	825.00
Wohnung zur Doppelbenützung mit Frühstück	675.00
Wohnung zur Doppelbenützung mit Halbpension	765.00
ohne Übernachtung (nur Yoga)	375.00

Annullationsbedingungen:
2 Wochen vor Kursbeginn: 50 Prozent Rückerstattung, Bearbeitungsgebühr CHF 50.–
Unter 2 Wochen keine Rückerstattung

HIER WIRKEN DIE KRÄFTE VON YIN UND YANG

PRANAYAMA MEDITATION Hier steht dein Atem in Zentrum. Mithilfe der Atemübungen lernst du deinen Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so deine Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Eine Pranayama Meditation ermöglicht dir einen idealen und tiefgehenden Start in den Tag.

CREATIVE HATHA – VINYASA YOGA FLOW Diese Yogaform kombiniert das eher statische Hatha Yoga mit dem dynamischen Vinyasa Yoga. Es wirkt vitalisierend: Nach einem ruhigen Start mit gezieltem Fokus auf die Atmung führt dich das innovative Sequencing durch die Stunde. Mitreissende Musik und schwungvolle Asana Abläufe bringen Körper und Geist ins Hier und Jetzt. Eine wohltuende Savasana schliesst die Stunde ab.

YIN YOGA Diese Yogaform hat meditativen Charakter. Der Fokus liegt in der tiefen Verkörperung, Beobachtung und Neugestaltung des Momentes. Die Posen werden drei Minuten und länger gehalten. Das ermöglicht eine sanfte, dauerhafte Veränderung auf einer tiefen physischen sowie emotionalen und energetischen Ebene – der Chi-Fluss wird geöffnet und enthüllt deine Magie.

YOGA PLUS In diesen Kurseinheiten mit Amélie erhältst du Einblicke in verschiedene Entspannungstechniken und aktives Erholungsmanagement.

REAX RAFT YOGA Bei Reax Raft Yoga werden die Yogaübungen nicht – wie sonst – auf der Yogamatte, sondern auf Reax Raft im Wasser praktiziert. Das Motto ist: Loslassen, sich dem Element Wasser hingeben, im Moment sein. Wirf bisherige Erfahrungen über Bord und spüre deine Grenzen.

HIER GEHTS ZUR VORSTELLUNGS-RUNDE

CATE SPINNLER ist ausgebildete Yogalehrerin, Cranio Sacral- und Osteopathie-Therapeutin und führt dich professionell und kreativ durch die Yogastunde. Ihre Trainings bieten immer wieder neue Herausforderungen, die du auf deinen Level adaptierst. Wichtig ist Cate deine innere Ausrichtung. Dementsprechend kann sie viele Impulse geben, sodass du dich in deiner Asana wohl fühlen kannst.

AMÉLIE PFÄFFLI ist Gesundheitspsychologin und Sportcoach. Ihr Wissen in den Bereichen Stressmanagement, Diagnostik, Empowerment und Gesundheitscoaching teilt sie in ihren Lifestyle-Kursen mit ihren Teilnehmenden. Sie verkörpert gemeinsam mit ihrem Mann Herz und Kopf des Move It Fitness im Sportzentrum Gstaad.

NATASCHA ZELLER absolvierte ihre erste Lehrerausbildung bei Simon Low's Yoga Academy in Großbritannien 2012 und absolvierte dann 2018 eine SupYoga-Lehrerausbildung bei SupYoga Tulum in Mexiko. Sie liebt es, ihre Lehren und Erfahrungen mit allen zu teilen, die Yoga lieben.

sportzentrum-gstaad.ch

SPORT ZENTRUM GSTAAD

HIER GEHTS ZUR ANMELDUNG

Ich bin dabei und melde mich an!

DEIN RETREAT

Freitag, 19. April bis Montag, 22. April 2024
Anmeldung bis 12. April 2024

- ☐ Doppelzimmer mit Frühstück
- ☐ Doppelzimmer mit Halbpension
- ☐ Einzelzimmer mit Frühstück
- ☐ Einzelzimmer mit Halbpension

- ☐ Wohnung zur Alleinbenutzung mit Frühstück
- ☐ Wohnung zur Alleinbenutzung mit Halbpension
- ☐ Wohnung zur Doppelbenützung mit Frühstück
- ☐ Wohnung zur Doppelbenützung mit Halbpension
- ☐ Wohnung ohne Verpflegung

- ☐ ohne Übernachtung (nur Yoga)

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

Email _____ Telefon _____

Geburtsdatum _____

Anmeldung an:

SPORTZENTRUM GSTAAD AG | Sportzentrumstrasse 5 | 3780 Gstaad
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch | **sportzentrum-gstaad.ch**