



# ENVOYAGE

Yoga · Achtsamkeit

## YOGA ACHTSAMKEIT ZEIT FÜR DICH



### Yoga & Achtsamkeit Retreat

in den Urner Bergen, 1500 m.ü.M.  
Fr, 24. bis So, 26. November 2023

### Berglodge 37

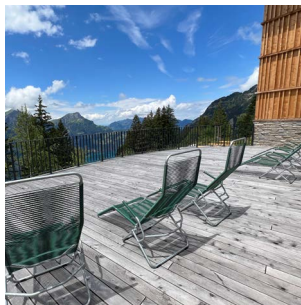
die neue Oase für deine Auszeit  
Eggberge 13, Altdorf



- Die eigene Yogapraxis festigen und vertiefen
- Kraft tanken und entspannen
- Dir etwas Gutes tun. Abschalten, tief einatmen und Pause machen
- Körper und Geist wieder in Einklang bringen
- Die Ruhe und Schönheit der Natur geniessen

Eine kleine Auszeit hoch über dem Urnersee – nur eine Fahrstunde von Zürich. 3 Tage und 2 Nächte auf den autofreien Eggbergen, fernab vom Alltagsstress.

**Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit einem breiten Spektrum an Yoga-Einheiten, Meditationen, Entspannung, Wellness, gutem Essen und viel Zeit, um in dich zu kehren, dich auf allen Ebenen zu nähren und zur Ruhe zu kommen.**



## Das erwartet Dich

- + 3 Tage, 2 ÜN im Mondholzzimmer mit Sitzecke inkl. Aussicht auf das Bergpanorama
  - + Tägliche Yoga-Einheiten (morgens Flow, abends meditativ plus Yoga-Theorie-Inputs)
  - + Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Impulse für den Alltag
  - + Zugang zum Relaxbereich (Sauna, Sanarium, Infrarotkabine) und zur Bergbibliothek
  - + Freie Zeit für Dich (z. B. unterwegs in der Natur, draussen am Feuer oder in der Lounge)
  - + Hochwertige vegetarische Küche (Frühstücksbuffet und Tavolata-Abendessen)
  - + Snacks: Wasser, Kaffee, Tee, frische Früchte, Nüsse
- \* Programmdetails folgen zu Beginn des Yoga Retreats. Programmänderungen sind vorbehalten.

## Datum

Beginn: Freitag, 24. November 2023 12.00 Uhr; Zimmerbezug ab 15.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 26. November 2023 12.00 Uhr

## Kosten

3 Tage Retreat im Einzelzimmer: CHF 980.–

inkl. Essen, Wasser, Tee, Kaffee, Bergbahn, Kurtaxen | exkl. Süss- und alkoholische Getränke  
weitere Zimmerkategorien auf Anfrage



© Berglodge 37



Stornierung: bis 60 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: kostenlos. Eine Reiseschutzversicherung ist empfohlen.  
0-60 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: 100% der Teilnahmegebühr. Es gelten die AGB der envoyage gmbh.



## Infos

Das Retreat eignet sich für alle Levels. Yoga Basic-Kenntnisse sind empfohlen.\*  
Die Teilnahme an allen Kursen ist freiwillig. Wer ausschlafen, spazieren oder einfach mal nichts tun möchte – nichts muss, alles darf sein :-)

\*wenn Du bezüglich Yogalevel unsicher bist, kontaktiere mich :-)

Das Retreat findet in einer Kleingruppe statt. Die Platzzahl ist auf max. 10 Teilnehmer beschränkt. So sind persönliche Betreuung und genügend Raum garantiert.  
Das Retreat findet auf Schweizerdeutsch statt. (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)

## Anmeldung

per E-Mail mit Angabe von Name, Adresse, Telefon an: [claudia@envoyage.ch](mailto:claudia@envoyage.ch)



Bei Fragen darfst du mich jederzeit kontaktieren.  
Ich freue mich auf Dich und eine entspannte Zeit  
in den Bergen.

*Namaste ♥ Claudia*



**achtsam unterwegs mit envoyage**

Claudia Pfyl | Yogalehrerin & Achtsamkeitscoach  
[claudia@envoyage.ch](mailto:claudia@envoyage.ch)  
[www.envoyage.ch](http://www.envoyage.ch)

 **MindfulnessSwiss**  
MBSR-Verband Schweiz