



# ENVOYAGE

Yoga · Achtsamkeit

## YOGA MEDITATION ZEIT FÜR DICH



### Yoga-Retreat

in den Urner Bergen, 1500 m.ü.M.  
Fr, 15. bis So, 17. November 2024

### Berglodge 37

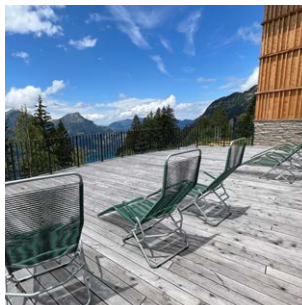
die neue Oase für deine Auszeit  
Eggberge 13, Altdorf



- 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.



# Programm

> 10 Stunden Kursprogramm  
Freitagmittag bis Sonntagmittag

## Freitag

ab 11.00	Check in (Zimmerbezug ev. später)
12.00 – 14.00	Dynamisches Yoga & Begrüssung
14.00	Lunch
	Zeit für Dich
16.45 - 18.15	Asana Labor & Meditation
18.30	Nachtessen

## Samstag

8.00	Meditation
8.30 – 10.00	Dynamisches Yoga
10.00	Frühstück
11.30 - 12.15	Entspannungsübung
12.15 - 16.30	Zeit für Dich
16.30 - 18.15	Yin Yoga
18.30	Nachtessen

## Sonntag

8.00h	Meditation
8.30 – 10.00	Dynamisches Yoga
10.00	Frühstück
11.15 - 12.00	Entspannung & Abschluss
ab 12.00	individuelle Abreise



\* Programmdetails folgen zu Beginn des Yoga Retreats. Programmänderungen sind vorbehalten.

## Anforderung

Das Retreat eignet sich für alle Levels. Yoga Basic-Kenntnisse sind Voraussetzung.\*  
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 :-)

## Vorteil Kleingruppe

Das Retreat findet in einer Kleingruppe statt. Die Platzzahl ist auf max. 12 Teilnehmer beschränkt. So sind persönliche Betreuung und genügend Raum garantiert.  
Das Retreat findet auf Schweizerdeutsch statt. (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)

# Das erwartet Dich

- ✓ spektakuläre Anreise mit der Luftseilbahn
- ✓ 3 Tage und 2 ÜN im Mondholzzimmer mit Sitzzecke inkl. traumhafter Aussicht auf das Bergpanorama
- ✓ Tägliche Yoga-Einheiten (morgens Flow, abends meditativ plus Yoga-Theorie-Inputs)
- ✓ Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Impulse für den Alltag
- ✓ Sonnendeck und Relaxbereich (Panorama-Sauna, Sanarium, Infrarotkabine) und gemütliche Lounge mit 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, Tee, frische Früchte, Nüsse



## Datum Yoga-Weekend

Beginn: Freitag, 15. November 2024, 12.00 Uhr (Zimmerbezug ab 15.00 Uhr)

Ende: Sonntag, 17. November 2024, 12.00 Uhr

## Kosten 3 Tage Retreat

Einzelzimmer\*: CHF 960.-

early bird: CHF 890.- (bei Anmeldung bis 30.08.24)

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

\*weitere Zimmerkategorien auf Anfrage

Yoga-Weekend  
15.-17. November  
Eggberge, Uri  
Berglodge



Auszeit.  
Zeit für Dich.  
Auftanken...  
und  
einfach sein

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.



Jetzt anmelden  
und Deinen Platz  
sichern!

### Anmeldung

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

### Fragen?

Du darfst 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)

