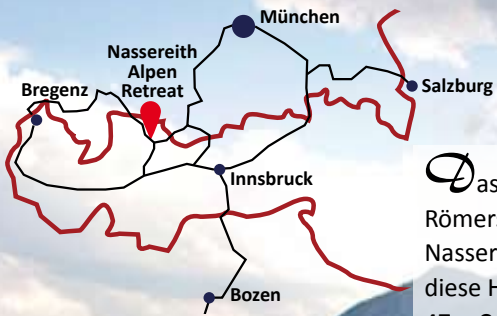


April 2018



Das AlpenRetreat ist an der historischen Römerstraße, der „Via Claudia Augusta“ in Nassereith in Tirol gelegen. Die Römer erbauten diese Handelsroute erstmals in den Jahren 46 und 47 n.C. Das AlpenRetreat befindet sich im 500 Jahre alten ehemaligen Herrenhaus auf 1.200 m Seehöhe. Dieses schöne Anwesen hat einen atemberaubenden Blick über die gesamte Zugspitzarena.

Ich bin Peter, Jivamukti, Prana Flow, Yin und Tantra Yoga Lehrer (RYT, EYA, ETI). Ich bringe einen reichhaltigen Erfahrungsschatz mit durch Studienaufenthalte in Indien, in New York bei David Life & Sharon Gannon, am OMEGA INSTITUT sowie in Europa bei Patrick Broome, Shiva Rea, Christine May und Josh Summers. Bei Krishna Takis im Sunshine House erlernte ich die Thai Yoga Massage und bei Oliver Reicholf die Lomi Lomi Nui Massage. Dem gingen Ausbildungen in Tantrischen Massagen und Sadhanas in Indien sowie in Deutschland voran. Auch bin ich energetischer Therapeut nach Aleksey Sokolov und arbeite als Trainer und als Coach.

Yin Yang Balancing Jivamukti Yoga Retreat

Jivamukti Yoga, Yin Yoga, Meditation und Massage

8.-15. April 2018

AlpenRetreat in Tirol mit Peter Schick

Anreise möglich am
So, Di, Mi



Einengende Gedanken hinter uns lassen, in die innere Harmonie und die Weite unseres Daseins eintauchen, tiefere Bewusstheit und höhere Achtsamkeit gegenüber uns selbst und gegenüber anderen üben, die scheinbaren Widersprüche in uns, die Polaritäten, in Einklang bringen...

Erlebe im wunderschönen Ambiente des AlpenRetreats in Tirol ein kraftvolles Wochenende mit viel Yoga, Meditation, Tanz, Massage und Stille. Yoga bedeutet Einheit beziehungsweise Vereinigen der Gegensätze von Sonne (ha) und Mond (tha), von Yang und Yin, von Aktivität und Loslassen, von Kraft und Weichheit, von männlichem und weiblichem Prinzip, von Geben und Empfangen. Dennoch braucht es diese Gegensätze damit Energie fließen kann, sie sind die Grundlage von allem was sich manifestiert. Um Blockaden zu lösen, beziehungsweise stagnierende Energien wieder ins Fließen zu bringen, regen wir unsere Yin und Yang Meridiane an und gleichen sie anschließend aus, damit sie wieder im Gleichgewicht sind.

Nach morgendlichen Atem- und Meditationsübungen aktivieren wir mit dynamischen Jivamukti Yoga Sequenzen unsere Yang Kanäle bis an unser Limit, um unsere uns innenwohnende Kernkraft anzuregen und jede Zelle unseres physischen Körpers zu spüren. Diese Energetisierung ermöglicht uns in Folge, tief in unsere feinstoffliche Essenz einzutauchen. Mit sanften Yin Yoga Abfolgen, bewegten und stillen Meditationen, sowie mit angeleiteten Massageeinheiten lassen wir in aller Tiefe los, was nicht mehr zu uns passt, was aufgesetzt und nicht echt ist beziehungsweise von außen (Erziehung, Eltern, Lehrer, gesellschaftliche Konditionierungen) kommt. Dann passiert es ganz von selbst: Die Lebendigkeit kehrt zurück in den Körper...

Aufbruch in die Lebendigkeit mit ...

dynamischen **J**ivamukti Yoga Sequenzen
sanften **Y**in Yoga Einheiten
angeleiteten **A**tem- und Meditationsübungen
ausgleichenden Yin Yang **M**assagen
der stillen **K**raft der Natur

Dauer: Anreise jeweils am Vortag zum Abendessen (18 Uhr). Abreise Sonntag (12 Uhr).

Beitrag: **Paket 1** von So - So 898 € (7 ÜN), Early Bird 839 € bis 31.12.2017
Paket 2 von Di - So 629 € (5 ÜN), Early Bird 598 € bis 31.12.2017
Paket 3 von Mi - So 540 € (4 ÜN).

Kontakt: +43.680.5544324 | info@alpenretreat.com | www.alpenretreat.com
+43.650.6287817 | office@yoga-loft.at | www.yoga-loft.at

Mit vegetarischer Vollpension. Preise pro Person im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag 15 € pro Nacht. Der Seminarbeitrag ist möglichst niedrig gehalten und im Preis inkludiert. Der Beitrag lässt Raum für Dana (freie Spende) nach yogischer Tradition am Ende unserer gemeinsamen Zeit. Bildung von Fahrgemeinschaften möglich. Ermäßigung auf Anfrage.
Anmeldung: per Mail verbindlich. Weitere Infos gerne per Telefon & Mail.
Einzelsitzungen: Sonntags nach dem Seminar und montags ganztägig möglich.

Tagesablauf:

Anreisetag:

18.30h Abendessen
20 Uhr Trance Dance / Bewegungsmeditation
21 Uhr Yin Yang Massage
23 Uhr Programmende

Seminartag:

07.30h leichtes Frühstück
09 Uhr Pranayama (Atmung und Meditation)
10 Uhr Jivamukti Yoga (dynamisch)
12 Uhr Tantrisches Pranayama (sanft)
13 Uhr Mittagessen
14 Uhr Pause – Natur erleben – Stille einladen
17 Uhr Yin Yoga (sanft und tief)
18.30h Abendessen
20 Uhr Trance Dance / Bewegungsmeditation
21 Uhr Yin Yang Massage
23 Uhr Programmende

Abreisetag am Sonntag:

07.30h leichtes Frühstück
09 Uhr Pranayama (Atmung und Meditation)
09.30h Jivamukti Yoga (dynamisch)
11 Uhr Brunch
12 Uhr Abreise