



GANZ SEIN

FEEL THE ENERGY
& BE YOU

In diesem Yogaretreat richten wir die Aufmerksamkeit auf das „Unsichtbare“, vor allem auf die Energie die uns und alles durchströmt.

Der Zirmerhof, mit seiner einzigartigen Lage, hoch über den Bergen und mitten in der saftigen Natur, sowie seinen einladenden Räumen, bietet uns die perfekte Möglichkeit Weite und Geborgenheit gleichzeitig zu erleben und somit in das Ganze Sein einzutauchen. (www.zirmerhof.com)

Alice ist mit Herz und Seele Yogalehrerin aus München und Südtirol. Sie ist zertifizierte Jivamukti Yoga-Lehrerin (800 Std Patrick Broome, Muc) und hat die Yogaphilosophie-Ausbildung (300 Std R. Sriram, Muc) absolviert. Nach vielen Unterrichtsjahren, bildet sie Yogalehrer/innen aus und hat sich auf vertiefende Seminare spezialisiert. (www.omomom.life)

Ihr **ganzheitlicher Hatha-Vinyasa Yogastil** integriert kreativ-fließend den Atemfluss, Meditationen und Mantra, sowie die faszinierende Yoga-Philosophie. Gezielte Energiearbeit und begleitende Assists laden ein, mal „out of the box“ zu denken und in eine ganzheitliche Dimension einzutauchen. Alles ist verbunden ;-)



GANZ SEIN

**YOGARETREAT
13.-18.JULI 26**

FEEL THE ENERGY 13.-16.7.
BE YOU 16.-18. 7.

ZIRMERHOF, RADEIN
MIT ALICE HÖNIGSCHMID





PROGRAMM Retreat in 2 Teilen

Teil 1: 13.7. - 16.7.26

FEEL THE ENERGY

Für mehr Klarheit und frische Kraft - oder einen neuen Weg?

Mit sanfter und kräftigender Asanapraxis, Pranayama, geführter Meditation, klarer Ausrichtung reisen wir feinstofflich durch den Körper, erkunden die vielfältigen Energieräume, setzen Energie frei und transformieren sie schließlich.

Mo 13.7. **Energie erkunden**

- ▲ Opening des Retreats / Leichte Yogapraxis und Atemachtsamkeit zum Ankommen
- Grundlagen des feinstofflichen Körpers
- ▼ Atemübungen und eine Körperreise mit Yoga Nidra, dem yogischen Schlaf

Di - 14.7. **Energie sammeln**

- ▲ Atem- und Asanapraxis zum tiefer Eintauchen in den energetischen Körper
- Energetische Zusammenhänge des Körpers
- ▼ Entspannende, passive Yin-Haltungen mit tragen den Klängen

Mi - 15.7. **Energie lenken**

- ▲ Aktivierende Atem- und Asanapraxis die Energie freisetzt und lenkt
- Energetische Achtsamkeit im Alltag
- ▼ Aktive, geführte Meditationseinheit

Do - 16.7. **Energie einsetzen**

- ▲ Atem- und ganzheitliche Asanapraxis die inspiriert und transformiert / Abschluss Teil 1

Teil 2: 16.7. - 18.7.26

BE YOU

Eine spannende Reise ins Bewusst Sein.

Dieser Teil erlaubt uns tiefere Einblicke, Erkenntnisse und Veränderungen unseres psycho-energetischen Systems. Durch die Yogapraxis und Reflektion erkunden wir unsere Energiezentren um unser wahres Potenzial Stück für Stück weiter zu entfalten.

Do - 16.7. **Stabile Basis**

- ▼ Opening Teil 2 / Erdende Atem- und Asanapraxis für Geborgenheit und Vertrauen

Fr - 17.7. **Vom Bauch ins Herz**

- ▲ Aktivierende Atem- und Asanapraxis für Freude und Kraft mit Klang
- Bewusstsein der Energieräder (Chakren)
- ▼ Passive Yinpraxis für Verbundenheit

Sa - 18.7. **Klarer Geist**

- ▲ Fließende Atem- und Asanapraxis für klare Intuition und Führung / Closing des Retreats

- ▲ Morgens: Yoga- und Meditationspraxis
- Nachmittags: Vertiefung Philosophie & Theorie
- ▼ Abends: Ergänzende Yogapraxis

	Mo 13.7.	Di 14.7.	Mi 15.7.	Do 16.7.	Fr 17.7.	Sa 18.7.
7:30-7:50		Meditation ¹	Meditation ¹	Meditation ¹	Meditation ¹	Meditation ¹
8:00-9:30	Yogapraxis: Energie erkunden ²	Yogapraxis: Energie sammeln ³	Yogapraxis: Energie lenken ³	Yogapraxis: Energie einsetzen ²	Yogapraxis: Vom Bauch ins Herz ³	Yogapraxis: Klarer Geist ²
9:30-10:00	Opening Retreat			Abschluss T1		Closing Retreat

anschließend Brunch bis 11:00

16:00-16:50	Vertiefung: Feinstoffl. Körper ⁴	Vertiefung: Energetischer Zusammenhang ⁴	Vertiefung: Energie im Alltag ⁴		Vertiefung: Bewusstsein der Chakren ⁴
17:00-18:30	Praxis: Atem & Yoga Nidra ²	Praxis: Yin & Klang ²	Praxis: Geführte Meditation ²	Yogapraxis: Stabile Basis Opening T2 ²	Yogapraxis: Yin Yoga ²

Abendessen ab 19:00

BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN

- ▷ ganzes Retreat: **GANZ SEIN**
- ▷ Retreat Teil 1: **FEEL THE ENERGY**
- ▷ Retreat Teil 2: **BE YOU**
- ▷ alle dunklen Felder: **Einzelne Stunden**

ANMELDUNG

Anmeldung Retreat www.zirmerhof.com

Anmeldung für einzelne Stunden

Morgenpraxis: Anmeldung am Vorabend bis 19:00 h

Abendpraxis: Anmeldung bis 15:00 h

für Hausgäste: Bitte registrieren Sie sich über unsere digitale Gästemappe/Wochenprogramm – QR-Code – oder alternativ an der Rezeption an.

für Externe: Tel. +39 0471 887 215

- ▷ Treffpunkt in der Maisonette in den Häusern der Wiese.



PREISE

- ▷ **Retreat:**
 - Ganz Sein (Retreat komplett): 520,- €
 - Feel the Energy (Teil 1): 350,- €
 - Be you (Teil 2) 200,- €
- ▷ **Einzelne Stunden**
 - ¹ Meditation: 10,- €
 - ² (Yoga)Praxis 90min: 25,- €
 - ³ Yogapraxis/Workshop 120min: 35,- €
 - ⁴ Yoga-Vertiefung 50min: 15,- €
- ▷ **zuzüglich Verpflegung & Übernachtung** im Zirmerhof
- ▷ **bei externer Übernachtung** optional:
 - Brunch 27,- € bis 11:00h
 - Day Spa inkl. Brunch, Wellnesskorb & Bademantel 80,- €
 - 4-Gang-Abendessen 55,- € ab 19:00

YOGASTUNDEN

alle Levels | Unterrichtsprache ist Deutsch | Teilnahme auf eigene Verantwortung.