

# Zen und Yoga Retreat im Piemont am Ortasee mit Sensei André Daiyû Steiner und Dina De Paola

6-tägiges Retreat im Mandali Retreat Center, Piemont  
Sonntag, 6. Mai – Samstag, 12. Mai 2018  
Klarheit. Wachstum. Raum. Tiefe.



MALAYOGA



# Zen und Yoga Retreat im Piemont

Sonntag, 6. Mai 18.00 Uhr bis Samstag, 12. Mai 2018 12.30 Uhr

Wie die Natur, können wir uns auch erneuern und die Energie dieser Jahreszeit nutzen, um zu wachsen und uns von all dem, was blockiert, liebevoll zu lösen. Wir nützen diese Tage um Abstand zu nehmen, um Innezuhalten, um zu uns zu finden und neue Kraft zu sammeln. Diese Auszeit bringt dich aus dem ständigen Gedankenfluss heraus, um in der Stille zu erkennen, um was es in deinem Leben wirklich geht.

Täglich finden zwei Zen- und Yoga-Einheiten statt. Die Zen-Praxis führt dich tief nach Innen, klärt deinen Geist und erhöht deine Achtsamkeit. Die Yogapraxis gestaltet sich am Morgen dynamisch kraftvoll und fördert Kraft und Flexibilität im Körper. Am späteren Nachmittag liegt der Fokus auf eine sanfte und regenerierende Yin Yoga-Sequenz, welche stressreduzierend und beruhigend auf deinen Körper wirkt. Dazwischen ist viel Zeit für Wanderungen, um einfach zu Sein oder um Entspannung im Pool, Sauna oder Whirlpool zu finden. Erlebe mit Zen und Yoga die Tiefe der Stille, lass dich von der Umgebung inspirieren und finde Raum wieder frei aufzuatmen und kehre mit Leichtigkeit und nachhaltiger Gelassenheit in deinen Alltag zurück.

## ORT

Das Mandali Retreat Center liegt stilvoll und entspannt inmitten von Kastanienbäumen und mit herrlicher Aussicht auf dem Ortasee. Eine Oase der Ruhe und Stille inmitten der Natur des Piemonts. Der Weitblick ermöglicht fern von der Hektik wieder Energie zu tanken. Hier werden wir mit saisonalen und regionalen Frischprodukten köstlich verwöhnt.

Mandali, Via Belvedere 2, IT-28898 Quarna Sopra (VB)  
Telefon +39 0323 826439 – info@mandali.org - www.mandali.org

## ANREISE

Mit dem Zug: ab Zürich HB (12:32) via Bern (13:34) bis Omegna (16:37). Transfer nach Quarna Sopra auf Anfrage über Mandali buchbar.  
Mit dem Auto: von Zürich bis Quarna Sopra ca. 4 ½ Std.

## KOSTEN

CHF 590.– Kurspauschale für alle ZEN- und Yogaeinheiten (ca. 30 Stunden). Hinzu kommen die Preise für die Zimmer welche individuell bei Mandali gebucht werden müssen. Die Preise verstehen sich pro Nacht inkl. Vollpension, Tee/Kaffee sowie Früchte den ganzen Tag und Spa-Zugang (exkl. Anreise, Transfer sowie Spa-Behandlungen).

4er Zimmer Seesicht € 85 / 4er Hermitage Gartensicht € 95  
Doppelzimmer Gartensicht € 108 / Doppelzimmer Seesicht € 118  
Einzelzimmer Gartensicht € 129 / Einzelzimmer Seesicht € 140  
Doppelzimmer Premium Seesicht € 140 / Einzelzimmer Premium Seesicht € 150

Die Zimmer sind geschmackvoll gestaltet und bieten jeglichen Komfort und Entspannung. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und Balkon.

Zimmerbuchung bitte direkt bei Mandali.

## ANMELDUNG UND ZAHLUNG

Bitte sende deine Anmeldung an Dina De Paola (dina@malayoga.ch) oder an André Daiyū Steiner (info@imakoko.de). Deine Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von CHF 590.–. Für die Kursgebühr erhältst du ab Februar 2018 eine Rechnung via Email. Die Hotelpauschale wird direkt mit Mandali abgerechnet.

Das Kleingedruckte: Die An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer. Bis 8 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig! Für die Unterkunft gelten die AGB's von Mandali.