

PRÄSENT • PRÄZISE • PERSÖNLICH

## Der Finger ist nicht der Mond.

Vielleicht kennst Du die Situation?

Du nimmst dir etwas Wichtiges vor und eine Stunde später ist das anscheinend Wichtige nicht mehr wichtig. Die äusseren Eindrücke lenken unsere Sinne immer wieder vom Wesentlichen ab. Wir nehmen uns viel zu selten Zeit für uns selbst und die essenziellen Fragen im Leben:

Was will Ich? Wo will Ich hin? Wie kann ich ein erfüllteres Leben erleben? Warum bin ich hier?

Wir verlieren uns nur zu oft in unsere Tätigkeiten, Gedanken, Gefühlen oder unwichtigen Dinge die keine Bedeutung in unserem Leben haben...

Was ist am Ende des Tages wirklich wichtig? Was bringt uns im Leben wirklich weiter? Wir üben Yoga und verlieren dennoch den eigentlichen Sinn der Praxis aus den Augen.



«OB DIES EIN GLÜCKLICHER MOMENT IST,  
HÄNGT NICHT VOM MOMENT AB, SONDERN  
VON UNSERER SICHTWEISE»

THICH NHAT HANH

Die bekannte Metapher aus dem Zen erinnert uns niemals den Finger mit dem Mond zu verwechseln, das Bild des Fingers eines Lehrers, der auf den Mond zeigt. Der Zeigefinger führt den Blick zum Mond ohne den Finger als Unterstützung ist die Schönheit des Mondes oft nicht sichtbar.

In diesem Sinn möchte ich dich unterstützen, die Schönheit des Mondes zu entdecken. Dabei nutze ich die Möglichkeiten des Yoga, Pranayama, Meditation, Coaching und der Reflektion.

Dich in die Stille zu führen, wo wir Kontakt zu unserer Quelle der Weisheit, zu unseren Ideen und unserer Kreativität haben.



JETZT BUCHEN  
HEISS.YOGA

## Die Kraft des **YOGA** für deine Persönlichkeit

mit  
**CHRISTIAN HEISS**



CHRISTIAN@HEISS.YOGA  
+41 (0)79 816 34 07

HEISS.YOGA

GEMEINESAM LERNEN UND WACHSEN

## Kursleitung



Yoga Lehrer  
CHRISTIAN HEISS

Christian Heiss ist Zertifizierter Iyengar Yoga Lehrer, Persönlichkeit's und Diplomierter Mentaltrainer.

Im Jahr 2013 begann ich die Iyengar Yoga Lehrer Ausbildung bei Wilfrid Schichl in Bern und schloss im 2016 erfolgreich ab. Besuche von regelmässigen Workshops bei internationalen Yogalehrer wie Abhijata Sridhar Iyengar, Zubin Zarthoshtimanesch, Glenn Ceresoli, Rita Keller uvm. gehören zu meinen Leidenschaften.

Im Jahr 2019 verbrachte ich im Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune Indien einen Aufenthalt um mein Wissen zu vertiefen.

Seit 2021 bin ich in der Therapeutischen Yoga Ausbildung bei Dr. med. Kerstin Khattab.

Yoga Unterrichte ich im Wunderschönen und Einzigartigen Yoga City in Zürich.

STILLE • WISSENSKLAR • ERFAHREN

## Ablauf des Retreat

### Anreise ab 16:00 Uhr Sonntag

18:00	gemeinsames Abendessen
20:00	Einstimmung in das Retreat

### 07:00 - 21:00 Uhr Mo. / Di. / Mi.

07:00 – 10:15	Meditation, Pranayama, Āsana Praxis
10:30 - 11:30	Reichhaltiges Brunch Buffet
11:45 - 14:45	Freizeit für Dich, Spaziergänge, faulenzen und einfach nichts tun
15.00	Yoga Snack mit Kuchen und Säften
16.15 – 18.00	Asana Praxis
18.15	3-Gang-Abendessen mit Salatbuffet, Hauptgang und Dessert
20.15 – 21.00	Meditation

### Abreise ab 12:30 Uhr Donnerstag

07.00 – 09.45	Meditation, Pranayama, Āsana Praxis
10:30 - 11:00	Reichhaltiges Brunch Buffet

## Mitbringen

Eigene Yogamatte, 2-3 feste Decken, 2 Klötze, 1-2 Gurte, Hausschuhe, Kuschelklamotten, Schreibutensilien, Zeit für dich und Offenheit um die Schönheit vom Mond zu erforschen.

## Was darf ich vergessen

Erwartungen, Arbeit, Digitale Geräte, Termine und Verpflichtungen.

## Anmeldung

Die Reise zum Mond erfolgt schriftlich **bis zum 2. April 2023.**