



## Yoga Reterat nach der Methode von B.K.S Iyengar

mit Christian Heiss

Sonntag, 07. Mai 2023 bis Donnerstag, 11. Mai 2023

Im Seminarhotel Stelserhof im Prättigau



### 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.

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 Dir helfen, die Schönheit des Mondes zu entdecken. Dabei nutze ich die Möglichkeiten des Yoga, Pranayama, Meditation und der Reflektion.

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

«Ob dies ein glücklicher Moment ist,  
hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise»  
Thich Nhat Hanh



## **Kursleitung**

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.

## **Ablauf des Yoga Retreat**

Anreise am Sonntag, 07. Mai 2023

Anreisezeit: ab 16.00 Uhr im Stelserhof

Um 18.00 gemeinsames Abendessen und danach Einstimmung in das Retreat

Montag / Dienstag / Mittwoch

7.00 - 10.15 Uhr Meditation, Pranayama, Āsana Praxis

10.30 – 11.30 Reichhaltiges Brunch Buffet

Freie Zeit 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 am Donnerstag, 11. Mai 2023

7.00 – 09.45 Uhr Meditation, Pranayama, Āsana Praxis

10.30 - 11.00 Reichhaltiges Brunch Buffet

Abreisezeit: ca. 12.30 Uhr



## Ort

Das Seminarhotel Stelserhof im Prättigau.

<https://stelserhof.ch>

## Zimmer Buchung

Wichtig: Die Zimmerreservation erfolgt über das Hotel bitte diesen Link verwenden

<https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>

## Kosten und Konditionen

Die Kurskosten von **CHF 490.00** sind im Voraus auf das unten angegebene Konto zu überweisen.

Es sind vier Übernachtungen. Ich habe folgende Zimmer für euch reserviert.

3 Einzelzimmer mit Dusche/WC

Preis pro Nacht: CHF 170,00 pro Person

Total pro Person: CHF 680,00

4 Doppelzimmer mit Dusche/WC

Preis pro Nacht: CHF 150,00 pro Person

Total pro Person: CHF 600,00

5 Einzelzimmer mit Lavabo

Preis pro Nacht: CHF 147,00 pro Person

Total pro Person: CHF 588,00

2 Doppelzimmer mit Lavabo

Preis pro Nacht: CHF 127,00 pro Person

Total pro Person: CHF 508,00

Alle Doppelzimmer können auch als Einzelzimmer gebucht werden.

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. exkl. Kurtaxen (CHF 3.00 / Nacht + Pers.)

## Mitbringen

Eigene Yogamatte, 2-3 feste Decken, 2 Klötze, 1-2 Gurte, Hausschuhe, Kuschelklamotten, 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.

Die Kurskosten von 490.00.- Bitte ich dich bis zum 3. April 2023 auf untenstehendes Konto zu überweisen.

Konto: Christian Heiss, 8008 Zürich, IBAN-Nr. CH 36 0022 5225 8232 2840 W  
Swift Code/BIC: UBSWCHZH80A

Bei einer Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn (16.April 2023) werden 50% des Kursbetrages zurückerstattet, danach kann keine Rückerstattung mehr erfolgen.

Fülle den Anmeldetalon aus und schicke ihn unterschreiben an mich zurück.

**Wichtig: Die Anmeldung / Bestätigung ist erst Gültig wenn wir uns beide mit einer Unterschrift das gegenseitige Einverständnis gegeben habe um vier Intensive Tage miteinander zu verbringen.**

[christian.heiss@gmx.ch](mailto:christian.heiss@gmx.ch)

Tel: +41 (0)79 816 34 07

---

Name:
Vorname:
Strasse:
PLZ:
Ort:
Telefon:
Email:
Erfahrung In Iyengar Yoga:
Beschwerden auf Körperlicher ebene:
Besonderes:
Psychopharmaka:
Datum:
Unterschrift
Unterschrift Teilnehmer



**Anmeldung ist verbindlich.** Haftung: Für eventuellen Schaden an Gesundheit und Eigentum innerhalb und ausserhalb des Retreats haftet der/die Teilnehmer:In selbst. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Für weitere Informationen, Frage und Details bin Ich gerne für dich da.

Telefon: 079 816 34 07

Email: [christian.heiss@gmx.ch](mailto:christian.heiss@gmx.ch)

