



Herz über Kopf!

Yoga & Reiki-Retreat für Body & Soul in den Bergen Mit Barbara Helfer

**Freitag 30.8. bis Sonntag 1.9. 2019
Im Romantik-Hotel Schweizerhof Flims**

Herz über Kopf! Entscheidet bei dir auch so oft der Kopf? Wann hast du das letzte Mal wirklich auf dein Herz gehört? Vernehmen wir die Sprache der Seele nicht, meldet sich der Körper – Body & Soul eben. An diesem Wochenende stehen diese beiden ganz im Zentrum – DU stehst im Mittelpunkt. Lass dich ein auf eine berührende Zeit für Körper und Seele inmitten wunderschöner Natur – lass dich ein auf dich selbst. Entdecke die heilende Kraft der inneren Verbindung in dir!

Neben Yoga und Reiki bleibt Zeit zum Entspannen. Lass dich verzaubern vom zeitlosen Charme des Jugendstilromantik-Hotels Flims, dem Wellnessangebot und der herrlichen Naturwelt mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Sardona und dem Caumasee direkt vor der Haustüre. Ich freue mich auf dich!

Was dich erwartet: An diesem Wochenende tauchen wir mit Yoga und Reiki tief ein in die innere Welt um gestärkt wieder in den Alltag zurückzukehren. Wir praktizieren sanfte und kraftvolle, aber immer atemororientierte Flows zu schöner Musik, entspannen mit Yin und Restorative Yoga, zentrieren uns mit Mudras und Pranayama, geniessen die Stille in der Meditation und freuen uns am Chanten von Mantren. Dank Reiki kommst du wieder in Kontakt mit deinen Gefühlen, was wiederum der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist – Herzöffnung durch ein bewusstes und ehrliches Nach-innen-schauen.

Barbara Helfer (Yoga- & Reiki-Lehrerin) praktiziert schon ihr halbes Leben lang Yoga und Meditation. Seit vielen Jahren unterrichtet sie in ihrem eigenen Studio Loosloo Yoga in Basel – ein Treffpunkt für Yoga-Praktizierende aus aller Welt mit dem Fokus: open level, open mind, open heart. Beim Yoga geht es ihr nicht um kunstvolle Verrenkungen und harte Anstrengung, sondern um die Freude sich selbst zu spüren und wieder in Verbindung mit sich selbst und dem Leben zu kommen. Die Perfektion? Die überlassen wir gerne den anderen.

Beginn: Freitag 30.8., 17.00 // Ende Sonntag 1.9. ca. 13.00

Kosten: Kurs: 250 Fr. (Early Bird-Preis bei Buchung & Bezahlung bis 15.5.2019) anstatt 320 Fr.
// Hotel: ab 360 Fr. (2 Übernachtungen inkl. Halbpension im Einzel- oder Doppelzimmer)

Infos & Anmeldung: loosloo.ch // hallo@loosloo.ch // 076 33 2 3 88 3 (Barbara Helfer)