ISA in sport agentur
Isabel Hartmann

Yoga und die Kraft des Schweigens 28.10.-01.11. bzw. bis 03.11.2026 im ****Wellness/Romantik Hotel Schweizerhof Flims/GR

Gönne Dir eine wohltuende Auszeit in den majestätischen Bündner Bergen.
Halte inne, tanke Kraft, finde Leichtigkeit und entdecke die Stille in Dir selbst.

Das Retreat findet in vollkommenem Schweigen statt, auch während der freien Zeit.
In diesem geschützten Rahmen, in vollständiger Anonymität, schenkst Du Körper, Geist und Seele Deine volle Aufmerksamkeit. Das ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims, ein Ort voller Charme und Eleganz, steht während dieser Zeit exklusiv für uns zur Verfügung!

Geniesse die Lektionen im lichtdurchfluteten Yogaraum und entspanne Dich im grosszügigen Badehaus. Verwöhne Deinen Gaumen mit köstlichen Speisen, lasse Dich von wohltuenden Massagen berühren und entdecke, wie viel Freude und Energie in Dir steckt!

In harmonischem Einklang mit der Natur reinigen, erneuern und stärken wir uns durch

- **Reinigungstechniken** (Kriyas) aus Yoga und Ayurveda
- **Körperübungen** (Asanas), um unseren Körper gesund, stark und flexibel zu erhalten
- **Atemtechniken** (Pranayama), um zu reinigen, die Atemkapazität zu steigern und die Lebensenergie zu erhöhen
- **Zurückziehen der Sinne** (Pratyahara), dem Tor, welches uns zu den inneren Stufen führt
- **Konzentration** (Dharana), welche uns lehrt, den Geist auf ein Objekt, den Atem, die Achtsamkeit oder die Beobachtung zu fokussieren
- **Meditation** (Dhyana), wo Objekt und Subjekt ineinander fliessen
- **Vegane Ernährung** mit biologischen Lebensmitteln
- **Klangschalen**, welche mit sanften Klängen beruhigen, regenerieren & Blockaden lösen
- **Ayurvedischen Massagen**, um die Selbstheilkräfte des Körpers zu aktivieren
- **Süssem Nichtstun** im neuen Badehaus mit Natursteinpool, Sauna, Dampfbad und Wasserwelt

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Wiederum bieten wir das 4-Tages-Retreat mit der Option einer Verlängerung um zwei Tage an. So kannst Du noch tiefer in die Prozesse eintauchen, um Raum zum Reifen und Erblühen zu schaffen.

Während den beiden optionalen Verlängerungs-Tagen (ab Sonntagabend bis Dienstag) laden wir Dich ein, eine besondere ayurvedische Fastenzeit zu erleben. Gemeinsam werden wir uns auf eine sanfte und wohltuende Fastenkur mit Kitchari konzentrieren – einem traditionellen indischen Gericht aus Reis, Linsen und Gewürzen, welches den Körper entlastet und entgiftet. Während diesen Tagen darfst Du Dich weiterhin auf achtsame Meditationen, sanfte Yoga- und bewusste Atemübungen freuen, die den Reinigungsprozess unterstützen. Lass uns gemeinsam diese transformative Erfahrung machen und mit Leichtigkeit und innerer Balance in den Alltag zurückkehren. Die beiden Tage bieten eine optimale Grundlage, um die Fastenkur zuhause weiterzuführen und die positiven Effekte nachhaltig zu unterstützen.

Carmen Clavadetscher / Yoga Bhavani begleitet Dich durch die Yoga-Lektionen

„Seit rund 35 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yoga einzutauchen begann ich 2008 mit der Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga).
2011 genoss ich die Weiterbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher.
Diverse Workshops und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda, yogabasierte Traumtherapie etc. folgten.
Seit 2008 unterrichte ich selbständig in Trin und Umgebung.“

Isabel Hartmann ist die Retreat-Organisatorin und lässt Dich eintauchen in die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen

„Als dipl. Gymnastik-, Wassersport- und Skilehrerin praktiziere ich Yoga seit meiner Kindheit. Die Dynamik von Musik, Bewegung und Meditation ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres und schenkt mir Energie für mein Sein und Tun. Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Yoga stärken!
Die Leichtigkeit, Tiefe und Auswirkungen der Klangschalen faszinieren mich seit vielen Jahren. Mit der Ausbildung zur Peter-Hess Klangschalen-Praktikerin habe ich mir damit ein weiteres Herzensprojekt erfüllt.“

Judith Seiler verwöhnt Dich mit frischer, liebevoll zubereiteter Kost

„Vor rund 30 Jahren habe ich durch eine Ernährungsumstellung die Wirkung von Nahrung auf Gesundheit und Körper entdeckt. Durch meine Ausbildungen zur Ayurveda-Köchin und ayurvedischen-ganzheitlichen Ernährungsberaterin konnte ich noch tiefer in diese Thematik eintauchen.

Ich freue mich, Dich als Retreat-Köchin verwöhnen zu dürfen mit liebevoll zubereiteter, frischer Kost, die Deine Sinne erfreuen und Deinen Körper stärken werden.“

Für weitere Informationen stehen wir Dir gerne zur Verfügung

Isabel Hartmann, Telefon +41 (0)79 330 50 42, e-mail i.hartmann.trin@gmail.com
Carmen Clavadetscher, Telefon +41 (0)78 925 82 14, e-mail carmenc@gmx.ch

Kursort / Unterkunft

****Hotel Schweizerhof Flims, Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus
Dieses traditionsreiche Familienunternehmen wird von Sandra und Christoph Schmidt in vierter Generation stilvoll und mit viel Leidenschaft in die Zukunft geführt. Der Schweizerhof ist ein Ort der Entspannung und des Wohlbefindens, mit vielen Legenden und Geheimnissen!

Programm

Eröffnung	Mittwoch, um 20.00 Uhr, Foyer Hotel Schweizerhof Flims Begrüssung mit Willkommensdrink, Informationen, Tagesablauf etc. **Check-In im Hotel ab 19.00 Uhr, bitte verpflegt anreisen**
Ende	Sonntag bzw. Dienstag nach dem Brunch

Tagesablauf

07.30 – 08.30 Uhr	Pranayama (Atemübungen) und Meditation
ca. 08.30 Uhr	Goldene Milch zur Stärkung
09.00 – 11.00 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 12.00 Uhr	gemeinsamer Brunch (vegetarisch/vegan), ab Sonntagabend Kitschari
13.00 – 16.30 Uhr	Spa-/Wellnessbereich geöffnet
17.00 – 18.45 Uhr	Pranayama (Atemübungen) & Asana Praxis (Körperübungen)
ca. 19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vegetarisch/vegan), ab Sonntag Kitschari
20.15 Uhr	verschiedene Meditations-Techniken, Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Sämtliche Lektionen werden in „schwiizerdüütsch“ angeleitet

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung. Geniesse Dein Sein mit einem wohltuenden Bad oder einem Saunabesuch im neuen, grosszügigen Badehaus; gönne Dir eine wohlige Abhyanga- oder Klangmassage; lasse Dich bei einem Spaziergang an der frischen Bergluft verzaubern oder entspanne Dich in Decken eingehüllt und mit einer Tasse Tee auf der Sonnenterrasse!

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Arrangement

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga-/Meditations-Lektionen, 4 bzw. 6 Tage
- Reichhaltiger Brunch (vegan), Donnerstag bis Sonntag (4x)
- Reichhaltiges Nachtessen (vegan), Donnerstag bis Samstag (3x)
- Während den beiden Verlängerungstagen ab Sonntagabend, Fastenkur mit Kitschari
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse, Tee etc.)
- Aufenthalt in eleganten Einzelzimmern, 4 bzw. 6 Nächte
- Zugang zum grosszügigen Spa-/Wellnessbereich des Hotels
- Sauna-Korb mit Badetücher und Wohlfühl-Bademantel zum Ausleihen
- Kurtaxe

Wähle selber, in welchem Zimmer Du logieren möchtest:

- EZ SOLITUDE mit Bad/Dusche (Bett 90/200)
- EZ MINUSCULE mit Bad/Regendusche (Bett 140/200)
- DZ AMBIANCE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne
- DZ BELLEVUE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Regendusche oder Wanne
- DZ DELUXE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Dusche oder Wanne
- JUNIOR SUITE, Einzelnutzung, mit Balkon, Bad mit Wanne
- PANORAMA-Turmzimmer, Einzelnutzung, Bad mit Wanne

Magst Du zusätzlich in den Genuss einer Massage kommen?

Melde dies bitte mit Deiner Anmeldung im voraus an.

Klangschalen-Massage

Alles ist in Schwingung! Lasse Dich von Isabel und den wirkungsvollen Klängen verwöhnen! Sie öffnen innere Räume, helfen Blockaden und innere Konflikte zu lösen und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen. Die Klänge wirken harmonisierend und haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnwellen, Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf eine wohltuende, regenerierende Behandlung! Dauer ca. 50 Minuten, Behandlungskosten CHF 95.—

Abhyanga-/Ayurveda-Massage

Lasse Dich in eine intuitive Massage fallen, bei der die Masseurin Lenita ganz auf Deine Bedürfnisse eingeht. Mit feinem Gespür wird jede Verspannung gelöst, sei es durch eine beruhigende Kopfmassage oder eine tiefgehende Ganzkörperbehandlung. Dauer ca. 60 Minuten, Behandlungskosten CHF 120.--

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Anmeldung
Yoga und die Kraft des Schweigens 28.10. - 01.11. bzw. bis 03.11.2026 im ****Romantik Hotel Schweizerhof Flims

Hiermit buche ich verbindlich das ausgeschriebene Arrangement

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname ….....

Geburtsdatum ….....

Strasse/Nr. …..../.....

PLZ/Ort ….. / .....

E-Mail ….....

Handy ….....

in der Zimmerkategorie	**28.10. - 01.11.2026** bzw.	**28.10. - 03.11.2026**
EZ SOLITUDE	❑ CHF 1‘186.--	❑ CHF 1‘739.--
EZ MINUSCULE	❑ CHF 1‘285.--	❑ CHF 1‘887.50
DZ AMBIANCE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘325.--	❑ CHF 1‘947.50
DZ BELLEVUE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘365.--	❑ CHF 2‘007.50
DZ DELUXE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘405.--	❑ CHF 2‘067.50
JUNIOR SUITE, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘465.--	❑ CHF 2‘157.50
PANORAMA-Turmzimmer, Einzelnutzung	❑ CHF 1‘505.--	❑ CHF 2‘217.50

stellt mir bitte zur Verfügung

❑ Yoga-Matte	kostenlos
❑ Kissen	kostenlos
❑ Neti-Kännchen	CHF 8.-- zahlbar vor Ort in bar

zusätzlich reserviere ich

❑ 1x Klangschalen-Massage bei Isabel	CHF 95.-- zahlbar vor Ort in bar
❑ 1x Ayurveda-Massage bei Lenita	CHF 120.-- zahlbar vor Ort in bar

Ich leide an folgenden Unverträglichkeiten, Krankheiten, Gebrechen

……

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Die Anmeldungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.
Es ist eine Personen-Mindestanzahl vorgegeben. Falls diese nicht erreicht wird, wird sich die Veranstalterin erlauben, das Retreat abzusagen.

Eine Haftung für Unfall-, Körper-, Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin oder dem Hotel übernommen werden. Auf jegliche Schadenersatzansprüche (aufgrund von Unfall, Krankheit, Verletzung, Diebstahl, Rückerstattung o.ä.) wird hiermit ausdrücklich verzichtet.
Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, um unvorhergesehene Ereignisse abzusichern und sorgenfrei an unserem Retreat teilzunehmen.

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn	
Annullation:	Wird das Arrangement seitens der TeilnehmerIn weniger als 30 Tage vor Eventbeginn storniert oder geändert, werden folgende Kosten erhoben (zuzüglich Stornogebühr von CHF 50.00):	
	30 - 15 Tage vor Eventbeginn	30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Eventbeginn	50 % des gesamten Arrangements
	9 - 3 Tage vor Eventbeginn	80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 48 Std.	100 % des gesamten Arrangements
	Nichterscheinen oder Abbruch	100 % des gesamten Arrangements
Stornogebühr	CHF 50.00	

Ort/Datum .....

Unterschrift .....

Anmeldung per mail/PDF an Isabel Hartmann, i.hartmann.trin@gmail.com

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Principala 62, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**