

THE CREATIVE SHIFT
Barbara Stengl

YOGA-RETREAT

Harmonie, Energie und Lebensfreude

mit

Barbara Stengl

Yoga und Ayurveda, Tibetisches Heilyoga und tibetische Medizin sind wie unsere rechte und linke Hand, die, wenn wir sie vor unserem Brustkorb im Herzens-Mudra aneinanderlegen, Harmonie erzeugen.

Ganzheitliche Gesundheit wird in diesen Traditionen nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als Anwesenheit von Glück, definiert.

Mit diesem alten Wissen im Gepäck ist unser Fokus auf Harmonie, Energie und Lebensfreude gerichtet.

Wie?

ॐ Durch eine ausgleichende Yogapraxis, die die Elemente Wind, Feuer, Wasser, Erde ausgleicht, die die Doshas harmonisiert.

ॐ durch Meditationen, in denen Du Deiner Essenz näher kommst,

ॐ durch einfache ayurvedische Life-Hacks, die einen grossen Unterschied bewirken können,

ॐ durch eine Free-Up-Ho oponono-Session, die einen Schalter umlegen kann und alte Muster aus der Vergangenheit gehen lässt, Energie freisetzt,

ॐ durch spielerische Leichtigkeit, denn Lachen und Kreativität ist eine gute Medizin und

ॐ durch nährendes ayurvedisches Essen.

Wir verwöhnen unseren Körper und Geist mit aktivierenden, erfrischenden und stärkenden Yoga-Elementen in der Morgenpraxis und regenerierenden, ruhigen und tiefen Elementen am Nachmittag. So kommen wir immer mehr bei uns an, erkennen, was uns wirklich ausmacht und wie wir unseren Weg weiter gehen möchten.

Es kommt ein bunter Mix all der wunderbaren Werkzeuge aus dem Yoga zum Tragen: Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Mantras.

Programm

Freitag, 18.7.25

Ab 14h	Check-in möglich
17h-18h30	Yogapraxis, Vata harmonisierende Yogapraxis (Element Wind)
18h30:	Abendessen
20h-21h	Reise zum heiligen Unihipili (Vorbereitung Ho oponopono). Deine Essenz.

Samstag, 19.7.25

7h-8h30	Yogapraxis: Pitta-ausgleichende Yogapraxis, das verspielte Feuer-Element
8h30	Frühstück
10h30-12h	Ho oponopono nach Moornah Simeona, Vergebung & Loslassen, Erleichterung, Harmonie
12h15	Mittagessen
17h-18h30	Yogapraxis Vata-ausgleichende Yogapraxis, (Erdung & Stabilität)
18h30	Abendessen
20-21:30	Theaterimprovisation! Spielerisch sein ist Medizin

Sonntag, 20.7.25

7h-8h30	Kapha ausgleichende Yogapraxis, Wecken der Energie (Wasser-Element)
8h30	Frühstück
10h30-12h	Übungen der 5 Elemente, tibetisches Heilyoga & Stärkung der Vitalorgane. Kraftsatz schreiben, Abschluss
12h15	Mittagessen Abreise nach dem Mittagessen

Ort ZentrumRANFT in Flüeli-Ranft (zentrumranft.ch)

Kosten Seminarbeitrag CHF 420.-

Zimmer mit Vollpension (vegetarisch)

- Zimmer in unterschiedlichen Preiskategorien verfügbar
- Dazu kommen einmalig CHF 10.- Beitrag an den Permakulturgarten sowie CHF 3.50 Tourismusabgabe pro Nacht.

Anmeldung

Per Mail an info@barbarastengl.ch Anmeldeschluss ist der 12. Juli 2025.

Nach der Anmeldung und dem Zahlungseingang schicke ich Dir folgendes zu:

- eine Materialliste
- Anfahrtsort
- Bewusste Allianz
- Wie wirkt das Ho oponopono nach Moornah Simeona?
- Vorbereitungssheet für das Ho oponopono

Ich freue mich sehr auf dieses Retreat!