

Samhain-Woche



Von Sonntag, 26. bis Freitag, 31. Oktober laden wir dich ein, dir Zeit für Innenschau und eine stille Auszeit im autofreien Dorf Quinten zu nehmen – fernab von Lärm und Alltag.

Gemeinsam wird das keltische Jahresende "Samhain" mit alten Ritualen und Bräuchen zelebriert. Wir richten den Blick nach innen: auf unsere Wurzeln, unsere Ahnen und die Zyklen des Lebens – ein stiller Prozess, der Tiefe und Verbundenheit entstehen lässt. Dabei erwartet dich ein wohltuendes Rundumprogramm mit naturheilkundlicher Begleitung, Ernährungstherapie, Kochworkshops, Ritualen, Meditationen, Yoga, Sauna mit Seeblick und Kneipen im Walensee. Sara, Laura und Monika begleiten dich persönlich im familiären Rahmen mit max. 5-6 Teilnehmenden. Übernachtet wird im komfortablen BnB TREMONDI.

Melde dich frühzeitig via kontakt@5essenz.ch an und profitiere von 10% Frühbucherrabatt.

Monika mit „Yoga-Flow aus der Hatha Tradition“



«Den Wert von Yoga kann man nicht beschreiben. Man muss ihn erfahren.» –
B.K.S. Iyengar

Monika: YOGA ist für mich wie ein DATE mit mir selber. Auf der Yogamatte bin ich präsent mit mir, meinem Geist und meinem Körper. Ich kümmere mich liebevoll um mich, fühle wie es mir gerade geht und was mein Körper gerade braucht. Sei es nun mit einer Pranayama (Atem), Meditation oder der Asana (Körperübungen)-Praxis.

Ich liebe an der Yogapraxis mich im Zusammenspiel mit meinem Atem meinem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und zu bewegen. Zu erforschen und in Einklang mit dem Moment zu kommen. Ein präsent, achtsames, wertschätzendes Date mit meinem Körper und Geist.

«Den Wert von Yoga kann man nicht beschreiben. Man muss ihn erfahren.» – B.K.S. Iyengar

Ich praktiziere seit nun über 20 Jahren Yoga. Mal mehr mal weniger intensiv. Zu einer Ausbildung zur Yoga-Lehrerin habe ich mich im Jahr 2017 entschieden und absolvierte ein 250h Teacher Training bei yoga-moves in Winterthur, zertifiziert nach Yoga Alliance. Weiter durchlief ich ein 160h Yoga Intensive Training, ebenfalls bei yoga-moves in Winterthur, und weitere spezifische Yogaworkshops. Derzeit unterrichte ich vor allem im Privatunterricht, leite Retreats oder werde von Unternehmen für besondere Anlässe gebucht. Mein Unterricht basiert auf einem klassischen Hatha-Yoga-Stil, der viel Raum für fließende Übergänge (Vinyasa-Flow), Atemtechniken und bewusste Bewegung bietet. Ich lege besonderen Wert auf das Erspüren der körperlichen und geistigen Prozesse.

Ich freue mich sehr in der 'Samhain-Woche' durch die Yogapraxis führen zu dürfen und mit Euch gemeinsam das Wunder in jedem von uns neugierig zu erforschen.

Inbegriffene Leistungen

- Familiärer Rahmen in der kleinen Gruppe von maximal 5-6 Teilnehmenden
- Übernachtungen im schönen BnB TREMONDI mit See- oder Bergsicht
- All inclusive Verpflegung mit antientzündlichen Gerichten
- Eine persönliches Anamnese- und Abschlussgespräch mit Iris-, Zungen- und Pulsdiagnose
- Ein individueller Therapieplan gemäss deiner Konstitution
- Treatments mit Sara gemäss individuellem Therapieplan
- Individuelle & ganzheitliche Ernährungsberatung mit Laura
- Auf den Therapieplan abgestimmte Nahrungsergänzungen
- Ernährungs- und Kochworkshops mit Laura
- Täglich Yoga und/oder geführte Meditation mit Monika
- Das Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben» (Laura Koch, AT-Verlag)
- Rituale zum Thema "Samhain"
- Dorfführung in Quinten
- Kneippen im Walensee (fakultativ)
- Outdoor-Sauna mit Seeblick
- Abschluss-Ritual/Zeremonie
- Du unterstützt mit deiner Teilnahme nicht nur verschiedene Quintner-Projekte, sondern auch eine indigene Gemeinschaft im Regenwald von Ecuador "Sinchi Wayra", welche sich gegen das Vordringen von Ölkonzernen in den Yasuni-Nationalpark einsetzt.

essenzen

Tagesablauf

8.00	Kneippen im Walensee
8.45 - 10.15	Yoga mit Monika
10.30 - 12.00	Ernährungsberatung oder Behandlung * 90 Min. (Massage, Fussreflex, Lymphdrainage, Schröpfen, etc.)
12.30 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 15.30	Siesta
15.30 -17.00	Nachmittagsprogramm/Rückzug
17.15 - 18.30	Kochworkshop**/Rückzug
18.30 - 19.30	Abendessen
20.30 - 21.00	Meditation mit Monika, ab 21.00 Uhr Rückzug

*in diesem Retreat sind zwei manuelle Behandlungen und eine individuelle Ernährungsberatung gemäss Therapieplan inbegriffen

** in diesem Retreat finden zwei Kochworkshops statt

Tarife

Seesicht, Einzelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2495* CHF/Pers.

Seesicht, Doppelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2195* CHF/Pers.

Bergsicht, Einzelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
2295* CHF/Pers.

Bergsicht, Doppelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
1995* CHF/Pers.

* Es handelt sich um All-Inclusive-Tarife: Im Retreatpreis sind Unterkunft, Verpflegung, therapeutische Leistungen sowie das Yoga-und Workshopprogramm enthalten

Für die therapeutischen Leistungen erhältst du einen Rückforderungsbeleg im Wert von bis zu CHF 750.–, den du bei deiner Zusatzversicherung zur Rückvergütung einreichen kannst.

QUINT

essenzenz