

Do, 22. Februar -  
So, 25. Februar 2024

# YOGA WINTER RETREAT

inner transformation

[www.jayaspace.ch](http://www.jayaspace.ch)

# ARE YOU READY TO TRANSFORM?

---

Do, 22. Februar - So, 25. Februar 2024

*Nello Yogi*

Abschalten, entspannen & Energie tanken. Genau das, erwartet dich in diesem Winter "inner transformation" Retreat. Du wirst vier erholsame Tage im wunderschönen Appenzell, in dem heimeligen Alpenhof Oberegg geniessen können. Dieser wunderschöne Hof bietet eine Aussicht in die Ferne, ist umgeben von tollen Wanderungen und bietet Raum zur Erholung. Eines der grössten Highlights ist der Slow Food - gekocht wird mit Herz und gearbeitet mit nachhaltigen Produkten aus der Umgebung - alles Bio, hausgemacht und regional. Lass dich am Mittag mit einem vegetarischen 2-Gang-Menu und am Abend sogar mit einem 3-Gang-Menu bekochen. Während es Draussen kalt ist, darfst du Drinnen einen warmen Kaffee oder Tee geniessen.

Die Zimmer sind individuell gestaltet und bieten bei klarem Wetter einen atemberaubenden Aus- und Weitblick.

Wir starten unsere Tage mit einem erfrischenden Morning Flow im Yoga Shala mit anschliessender Meditation und Journaling. Danach werden wir mit einem vegetarischen Frühstück bedient. Es wird manifestiert, gebastelt, gewandert und eine Auszeit im Appenzeller Heilbad genossen. Natürlich hast du auch Freizeit, in der du dich gemütlich zurückziehen, ein Buch lesen oder spazieren gehen kannst. Am späteren Nachmittag erwartet dich wieder eine tolle Yogastunde und am Samstag sogar ein Mini-Workshop, bei welchem du dein eigenes Visionboard basteln kannst. Am Abend erwartet dich sogar ein einzigartiges und transformierendes Vollmondritual mit Cacao und Yin Yoga. Anschliessend gehen wir auf einen kleinen Abend Spaziergang unter dem Licht der Vollmondin und verbrennen unsere manifestierten Wünsche.

Für einen guten und erholsamen Schlaf gibt es jeweils noch ein Yoga Nidra oder eine Yin Yoga Einheit.

Ich würde mich sehr freuen Dich mit dabei zu haben!

[www.jayaspace.ch](http://www.jayaspace.ch)

# THE HOST

Ronja

---



Ich bin Ronja. Schon seit mehreren Jahren hilft mir Yoga dabei meine innere Ruhe und Zufriedenheit zu bekräftigen. Yoga für mich ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist, die Ruhe der Gedanken und die Investition in mich selbst. Heute lässt mich die Yogapraxis immer wieder zu mir zurückfinden und ist ein grosser Bestandteil meines Lebens. Yoga lässt mich ankommen, abschalten und stärkt mein Selbstbewusstsein.

# DAY 1

DONNERSTAG 22.02.2024

---

12:00 Uhr Treffpunkt Alpenhof Oberegg (individuelle Anreise)

- Willkommensgetränk & Kennenlernen
- Rundgang durch den Alpenhof Oberegg



12:45 Uhr Mittagessen (2-Gang-Menu vegetarisch)

14:00 Uhr Check-In

15:45 Uhr Willkommenszeremonie (90min)

- Welcome Yoga Flow (75min)
- Meditation (15min)



18:00 Uhr Abendessen (3-Gang-Menu vegetarisch)

19:00 Uhr Abend ausklingen lassen (Saunieren, lesen, ankommen, schlafen..)

21:30 Uhr Yoga Nidra (30min)

# DAY 2

FREITAG 23.02.2024

---

06:45 Uhr Kaffee, Tee, kleines Müsli / Chia-Pudding

07:15 Uhr Morning Yoga Flow (75min)

08:30 Uhr Meditation & Journaling (30min)

09:00 Uhr regionales Frühstück

12:00 Uhr regionales Mittagessen (2-Gang-Menü vegetarisch)

---



13:30 Uhr bezaubernder Winterspatziergang in der Winterlandschaft  
Appenzell zum Appenzeller Heilbad

14:30 Uhr Eine Auszeit im Appenzeller Heilbad (Thermalbad, Sauna...)

18:00 Uhr Retourshuttel in den Alpenhof Oberegg

---



19:00 Uhr Abendessen (3-Gang-Menü vegetarisch)

You-Time (Lesen, Sein, Journaling...)

21:15 Uhr Yin Yoga / Yoga Nidra (75min)

# DAY 3

SAMSTAG 24.02.2024

---

07:00 Uhr Kaffee, Tee, kleines Müsli / Chia-Pudding

07:30 Uhr Kronenchakra Morning Yoga Flow (75min)

08:45 Uhr Meditation & Journaling (15min)

09:00 Uhr regionales Frühstück

---

12:00 Uhr Mittagessen (2-Gang-Menu vegetarisch)



13:30 Uhr Mini-Workshop - geführte Selbsthypnose, Manifestieren und Visionboard erstellen (wie funktioniert Manifestieren wirklich?)

15:30 Uhr You-Time (Spaziergang, lesen, journaling, Kaffee geniessen..)



17:00 Uhr Evening Yoga Flow (60min)

18:15 Uhr Abendessen (3-Gang-Menü vegetarisch)

20:30 Uhr Yin Yoga Vollmondritual x Cacao x Ätherische Öle

22:30 Uhr Kurzer freiwilliger Spaziergang an der frischen Luft unter der Vollmondin (Wünsche verbrennen)



# DAY 4

SAMSTAG 25.02.2024

---

07:30 Uhr Kaffee, Tee, kleines Müsli / Chia-Pudding

08:00 Uhr Morning Yoga Flow (75min)

09:15 Uhr Meditation & Journaling (15min)

09:30 Uhr regionales Frühstück

11:00 Uhr Packen



12:00 Uhr Check-Out

12:30 Uhr individuelle Abreise / Spaziergang / Abstecher ins Appenzeller Städtli

# ALPENHOF

*Eisbereich*

---





# ALPENHOF

*Oberegg*

---



# ALPENHOF

*Schlafzimmer*

---



# ALPENHOF

*Bibliothek*

---



# KULINARIK

vom Feinsten

---



# DIE LIEBE zum Detail

---



# AUFENTHALTSRAUM

*zum lesen, chillen, genießen*

---



# AUSSICHT

*in die weite Ferne*

---



# ANMELDUNGS *Bestimmungen*

---

## **Buchung:**

Die Buchung kann über die Webseite [www.jayaspace.ch](http://www.jayaspace.ch) erfolgen.

Bei der Anmeldung wird eine Gebühr von CHF 666.- fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Restbetrag ist bis 2 Monate vor dem Retreat zu begleichen (31. Dezember 2023).

Eine Stornierung ist nicht möglich.

Zur Ermöglichung und Unterstützung von Studenten, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren.

## **Kosten:**

Für 3 Nächte / 4 Tage pro Person:

Einzelzimmer klein mit Balkon **CHF 999 (3 Verfügbar)**

Zweibettzimmer klein in Einzelbenutzung **CHF 1122 (2 Verfügbar)**

Doppelzimmer gross in Einzelbenutzung **CHF 1222 (1 Verfügbar)**

*Du teilst dein Zimmer lieber mit einer lieben Yogini:*

Zweibettzimmer klein **CHF 966 (2 Verfügbar)**

Doppelzimmer gross **CHF 1011 (3 Verfügbar)**

inklusive:

- 7 wunderschöne tiefgründige Yoga Einheiten mit Ronja (siehe Tagesplanung)
- Mini Workshop inkl. Visionboard basteln
- Eintritt in das Appenzeller Heilbad
- Shuttel vom Heilbad zum Alpenhof
- Übernachtung in einem Doppelzimmer / Einzelzimmer / Zweibettzimmer
- kleines Häppchen Müsli, Chia-Pudding, Kaffee, Tee vor der Yogaeinheit am Morgen
- tägliches ausgewogenes Frühstück regional und saisonal
- 3 x vegetarisches Mittagessen und Abendessen regional und saisonal
- Zugang zur Bibliothek
- 1x Zugang zur Sauna
- Goodiebag
- Getränke zu den Mahlzeiten

Nicht inklusive:

- An/Abreise

Weitere Bestimmungen:

Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Reiseannulations-Versicherung abzuschliessen. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernehmen.



# GOOD TO *know*

---

Gut zu wissen für deine Anmeldung:

Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal ein Retreat besuchen?

Dann bist Du in diesem Retreat gut aufgehoben. Dieses Retreat ist für alle Levels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, ich möchte Dich unbedingt dabei haben. Spring über deinen eigenen Schatten und melde an. Mir ist eine sichere und richtige Ausführung sehr wichtig und werde wichtige Adjustments geben. Du wirst Dich in diesem Retreat also sehr gut aufgehoben fühlen.

noch Fragen?

Hast Du noch Fragen, dann schreibe mir doch eine E-Mail unter [jaya@mail.ch](mailto:jaya@mail.ch)

Ich freue mich von Dir zu hören und hoffentlich bis bald!

Deine

*Ronja*

