

Do, 23. Mai -  
So, 26. Mai 2024

# YOGA SPRING RETREAT

bloom like a flower

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

# CHOOSE WHAT MAKES YOUR HEART BLOOM

---

Do, 23. Mai - So, 26. Mai 2024

*Nello Yogi*

Erholung pur in der Natur. Dich erwarten vier atemberaubende Tage im wunderschönen frühlinghaften Appenzell. Die Vögel zwitschern, die Temperaturen steigen, die Tage werden wieder länger und die Blumen blühen - so ganz nach dem Motto "bloom like a flower". Diese Frühlingsgefühle wirst du hautnah miterleben, wenn du mit auf diese Reise kommst. Die Tage werden wir im wunderschönen Alpenhof Oberegg im Appenzell AI verbringen. 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. Es gibt auf dem Hof viele Möglichkeiten dich Draussen zu verweilen die wärmenden Sonnenstrahlen zu geniessen und zum Beispiel ein Buch zu lesen. Entweder auf dem Rooftop, der Terrasse oder zwischen den Bäumen auf einer Hängematte.

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 oder bei schönem Wetter draussen auf der Terrasse. Mit anschliessender Meditation und Journaling beenden wir unsere Morgenpraxis. Danach werden wir mit einem vegetarischen Frühstück bedient. Es wird Altes losgelassen, Neues willkommen geheissen, gewandert und es gibt sogar ein kleines Überraschungs-Special. 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 Donnerstag-Abend sogar ein wunderschönes Vollmond Ritual unter unserer Vollmondin auf der Terrasse. Am Samstag erwartet dich ein kleiner Workshop über die Yamas und Niyamas, ein sehr spannender und wichtiger Teil der Yoga Philosophie.

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!

# 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

one

DONNERSTAG 23.05.2024

---

12:00 Uhr Treffpunkt im Alpenhof Obereg

- Willkommensgetränk & Kennenlernen
- Rundgang durch den Alpenhof Obereg



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

14:00 Uhr Check-In

15:45 Uhr Welcome Circle (90min)

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



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

21:00 Uhr Vollmond Ritual (90min)





# DAY two

FREITAG 24.05.2024

---

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-Menu vegetarisch)

---



13:30 Uhr Erfrischende Frühlingswanderung inkl. Special (Überraschung) - das wird so cool! (ca. 4h)



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

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

21:00 Uhr Yin Yoga (75min)

# DAY three

SAMSTAG 25.05.2024

---

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-Menu vegetarisch)

---



14:30 Uhr Yogaeinheit mit anschliessendem Yama & Niyama Workshop  
(ca. 3h)



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

four

SONNTAG 26.05.2024

---

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

*yoga shala*

---





# ALPENHOF

*yoga auf der terrasse*

---



# 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. März 2024).

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 über die Yamas & Niyamas (Yogaphilosophie)
- Ein Frühlings-Special
- Shuttelfahrt
- 3 Übernachtungen 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*

