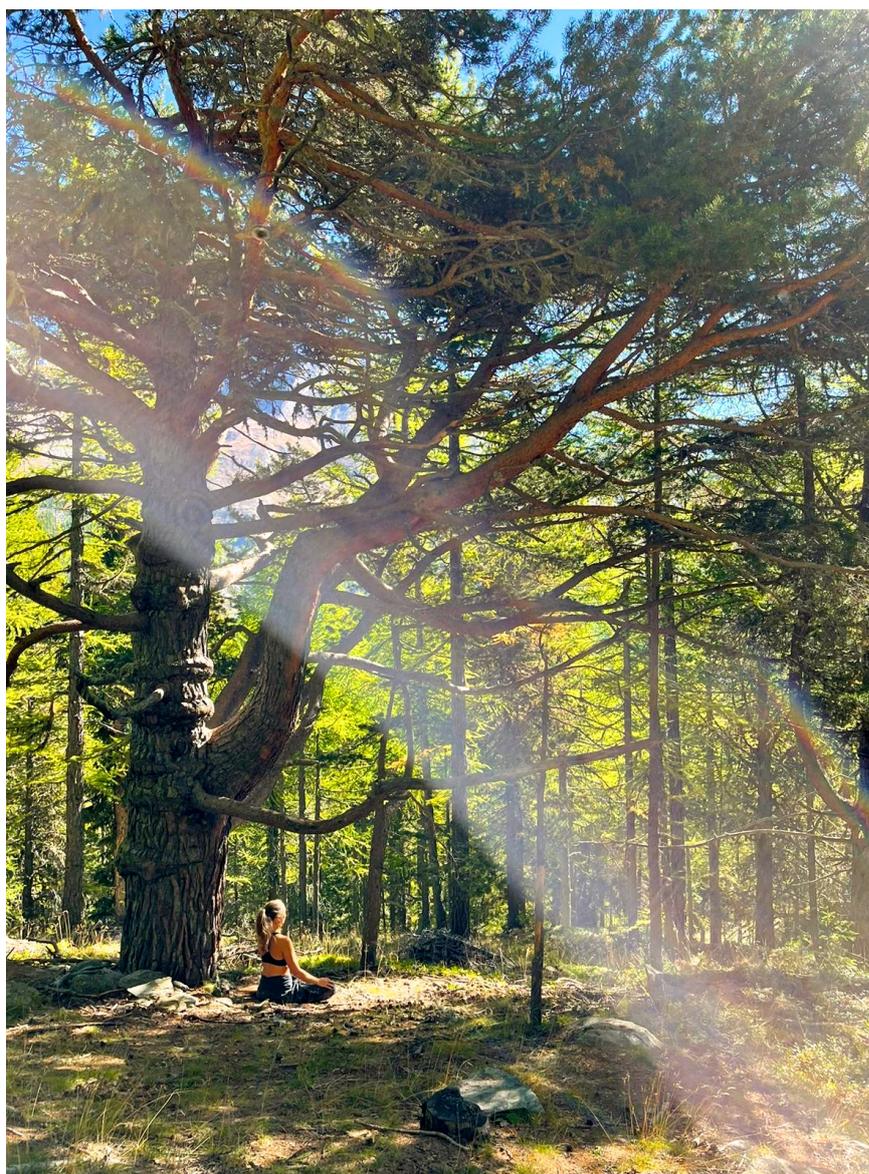


OUTDOOR YOGA RETREAT

IN SAAS - FEE

12.8.2022 - 14.8.2022

(Ohne Zertifikatspflicht)



*„Saas-Fee bietet eine wunderschöne Naturlandschaft und die Kraft der Berge.
Wusstest Du, dass Saas-Fee autofrei ist? Deshalb kann man hier auch wieder
wunderbar durchatmen.“*

Retreat-Programm

Freitag, den 12.08.2022 (ca. 3h)

16:00 – ca. 19:00 Uhr Gemeinsames Outdoor-Grillen und Chanten

Meetingpoint: Dorfplatz

Info: Es gibt Grillgemüse, Grillkäse, Salat, vegetarischen Nudelsalat, Baguette...

Wir treffen uns am Dorfplatz und laufen gemeinsam zu einem der Outdoor Grillplätze in Saas-Fee. Dort grillen und essen wir gemeinsam. Nach dem Essen chanten wir zusammen. Hier nehmen wir uns auch den Raum Altlasten loszulassen. Jeder, der möchte kann Themen auf einen Zettel schreiben und ihn im Feuer verbrennen. „Loslassen“ ist ein wichtiger Schritt, um sich wieder neuen positiven Themen zu widmen.

Samstag, den 13.08.2022 (5,5h)

09:00 – ca. 13:00 Uhr Wanderausflug, Outdoor-Yoga und Meditation

Meetingpoint: Dorfplatz

Info: Yogamatten werden gestellt

Wir treffen uns morgens um 9:00 Uhr am Dorfplatz von Saas-Fee und wandern ca. eine Stunde zu einem geheimen Outdoor-Yoga-Spot. Dort genießen wir während unserer Yogastunde den gigantischen Panoramablick in mitten der Alpen. In dieser Yogaeinheit legen wir den Grundstein für die nächsten Yogastunden. Am Ende der Stunde meditieren wir gemeinsam und verbinden uns wieder mit unseren Wurzeln – der Natur. Erholt und voller Leichtigkeit setzen wir unseren Weg fort zum Restaurant Alpenblick. Wer mag, kann dort die Kulinarik der schweizer Küche genießen.

Ab ca. 13 Uhr Pause

16:00 – 17:30 Uhr Satsang am Gletscher-See

Um 16:00 Uhr treffen wir uns wieder am Dorfplatz und laufen gemeinsam zum Gletscher-See. Dort philosophieren wir über die Weisheiten des Yoga und widmen uns den Fragen des Lebens. Am Ende des Satsangs meditieren wir gemeinsam am Wasser.

Ab 17:30 Uhr Ruhezeit

Sonntag, den 14.08.2022 (1,5h)

09:30 – 11:00 Uhr Gehmeditation durch den Wald, Outdoor-Yoga und Kneippen

Meetingpoint: Dorfplatz

Am Sonntag treffen wir uns um 09:30 Uhr am Dorfplatz und laufen gemeinsam zu einem märchenhaften Waldweg. Bei einer Gehmeditation kehren wir in die innere Ruhe und schenken der Natur unsere Achtsamkeit. Der Waldweg führt uns direkt zu einer offenen Wiese, wo wir gemeinsam Yoga praktizieren. Danach gehen wir durch das wohltuende Kneipp-Becken, um unsere Füße und Beine leicht werden zu lassen.

11:00 Uhr Verabschiedung

„Im Sommer wollen wir am liebsten viel Zeit draußen in der Natur verbringen. Wir wollen die Sonne auf unserer Haut spüren und die Erde unter unseren Füßen. Das gibt uns die Energie, die wir brauchen, um wieder in uns selbst anzukommen. In diesem Retreat nehmen wir unsere Matten mit nach draußen und praktizieren Yoga an der frischen Luft mit Ausblick auf das gigantische Bergpanorama von Saas-Fee.“



Marja-Liisa Maier absolvierte ihre Yoga-Lehrer Ausbildung in der renommierten „Ashiyana Yoga School“ in Indien. Sie gibt regelmäßig Yoga-Retreats im Walliserhof Grand-Hotel & Spa, dort arbeitet sie auch fest als Yoga-Lehrerin. Zudem hält sie Stunden im Yoga House und unterrichtet die Kids von Ski-Zenit. Vor ihrer Zeit in Saas-Fee lehrte sie ihr Wissen, insbesondere über die Kraft der Kundalini, auf der ganzen Welt.

Ansprechpartnerin: Marja-Liisa Maier

Veranstaltung: Outdoor Yoga Retreat

Ort: Saas-Fee

Treffpunkt: am Fr.12.08.2022 um 16:00 Uhr, am Sa.13.08.2022 um 09:00 Uhr und um 16:00 Uhr, am So. 14.08.2022 um 09:30 Uhr jeweils am Dorfplatz

Preis: 300 CHF

Anmeldung unter marjaliisamaier@gmail.com

Tel.: +41 (0) 77 504 68 25

E-Mail: marjaliisamaier@gmail.com

Webseite: <https://www.marjaliisamaier.com/>