



Pfingstwochenende im wunderschönen Chateau Gottrau. 25.05.12 – 28.05.12

Ein Wochenende voller unvergessliche Yoga Momente, genussvolle bio Kost und Zeit um Atemzug um Atemzug in einer Welt voller Ruhe und Schönheit einzutauchen.

Chateau Gottrau wurde vor 500 Jahren im Kanton Fribourg gebaut. Es hat während Jahren verschiedenen Familien als Wohnsitz gedient. Mit den jetzigen Inhabern, öffnet Chateau Gottrau seine Türen für Gruppen/Einzelpersonen, die für eine kurze Weile den Alltag hinter sich lassen, und die Stille des Seins in einer wunderschönen natürlichen Umgebung erleben möchten.

- Daten:** Freitag 25.05.12 ab 17.00
 Samstag 26.05.12 ganzer Tag
 Sonntag 27.05.12 ganzer Tag
 Montag 28.05.12 bis ca.16 Uhr
- Kursort:** Chateau Gottrau, 1776 Montagny. Mehr infos unter:
www.chateau-gottrau.ch
- Kosten:** Fr. 720.- (im Doppelzimmer) bis 31.01.12 (Fr. 770. danach)
 Fr. 780. (im Einzelzimmer, nur 2 vorhanden) bis 31.01.12
 (Fr. 830. danach). Alles inklusiv ausser Snack bar und Wein.
- Konditionen**
- Teilnehmerzahl beschränkt, bitte frühzeitig reservieren.
 - Reservationen sind definitiv nach Bestätigung
 - Frühbucherrabatt: Gesamter Preis bei Anmeldung zu begleichen.
- Danach: Die Hälfte vom Preis innert 10 Tagen nach Anmeldung zu bezahlen. Der Rest ein Monat vor dem Wochenende.
- Kündigung: 21 Tage vor Retreat 50% auf voller Preis.
 - 7 Tage vor Retreat 75% auf voller Preis.
- Massage:** An ort buchen.
- Claire Dalloz :** Unterrichtet seit 1995 Yoga. Ihr Stil ist eine Symbiose von Iyengar Yoga und Vinaysa Flow mit besonderem Augenmerk auf korrekte Körperhaltung mit Respekt für die physischen Grenzen der Praktizierenden. Das Wochenende beinhaltet eine ganzheitliche Yoga Praxis mit Meditation, Pranayama, Asana und genügend Zeit um die Ruhe, die Umgebung, eine Massage, ein gutes Buch zu geniessen! Mehr Infos über Claire auf www.clairedalloz.ch