

YOGA RETREAT

GOLDEN FLOW

Ein Retreat für Senior:innen

17. – 20. NOVEMBER 2025
TROGEN

www.jayaspace.ch

GOLDEN FLOW

Mo, 17. - Do, 20. November 2025

Lieber Mensch

Fühlst du es manchmal – dieses stille Verlangen nach einem Moment nur für dich? Nach **einer Auszeit vom Gewohnten**, einem Ort, an dem du zur Ruhe kommst und dich wieder mit deiner inneren Stärke verbindest? Vielleicht sehnst du dich danach, die kleinen Freuden des Lebens bewusster wahrzunehmen und deinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Im Lauf der Jahre sammeln wir viele Erfahrungen, Erinnerungen und manchmal auch Belastungen. Es ist ein Geschenk, uns die **Zeit zu nehmen**, um innezuhalten und zu spüren, was uns wirklich stärkt und nährt. In diesem Retreat biete ich dir die Möglichkeit, genau das zu tun: durch sanfte, achtsame Yoga-Praxis, bewusste Atemtechniken und wohltuende Entspannungsphasen.

Mir liegt es besonders am Herzen, dass die Praxis für jeden zugänglich und sicher ist. Ich nehme mir viel Zeit für detaillierte Anleitungen und biete dir bei Bedarf **unterstützende Anpassungen** an. Gerade bei körperlichen Einschränkungen zeige ich dir gerne individuelle Optionen, damit du dich in jeder Bewegung wohlfühlst und sicher spürst, was dir guttut.

Dieses Retreat, für Senior:innen ist ein Raum, in dem du in deinem eigenen Tempo neue Kraft schöpfen und in Leichtigkeit aufblühen kannst – unabhängig von deiner bisherigen Yoga-Erfahrung. Lasse uns gemeinsam den Moment genießen und die Fülle des Lebens neu entdecken.

Ich freue mich auf dich!

in Liebe, Ronja

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.

TAG 1

MONTAG 17.11.2025



ab 14:00 Uhr Anreise möglich

16:00 Uhr Practice

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



21:00 Uhr Practice

TAG 2

DIENSTAG, 18.11.2025

07:00 Uhr Tee, Trockenfrüchte und Nüsse vor der Practice

08:00 Uhr Practice

11:30 Uhr vegetarischer Brunch



Zeit für Dich



16:00 Uhr Practice



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

20:00 Uhr Abend ausklingen lassen (lesen, schlafen..)

21:00 Uhr ruhige Practice (30min)

TAG 3

MITTWOCH, 19.11.2025

07:00 Uhr Tee, Trockenfrüchte und Nüsse vor der Practice

08:00 Uhr Practice

11:30 Uhr vegetarischer Brunch



Zeit für Dich 

16:30 Uhr Practice



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

20:00 Uhr Abend ausklingen lassen (lesen, schlafen..)

21:30 Uhr ruhige Practice (30min)

TAG 4

DONNERSTAG, 20.11.2025

07:00 Uhr Tee, Trockenfrüchte und Nüsse vor der Practice

08:00 Uhr Practice

11:00 Uhr Brunch

12:15 Uhr Closing Circle

13:00 Uhr Check-Out & Goodbye (individuelle Abreise)



LINDENBÜHL



ANMELDUNGS *Bestimmungen*

Buchung:

Die Buchung kann über die Webseite www.jayaspace.ch erfolgen.
Bei der Anmeldung wird die gesamte Gebühr von CHF 600.- fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Stornierung ist nicht möglich, jedoch Übertragungen.

Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget:

Zur Ermöglichung und Unterstützung von Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren. Sollte der Betrag und das Geld das Problem sein, melde dich bitte. Diesbezüglich sollte die Teilnahme nicht scheitern.

Kosten:

Für 3 Nächte / 4 Tage pro Person:

Doppelzimmer & Verpflegung **CHF 1100**

Dreierzimmer & Verpflegung **CHF 1188**

inklusive:

- Yoga, Meditations, Pranayama Einheiten mit Ronja
- 3 Übernachtungen im stilvollen Ambiente
- kleines Frühstück vor der Practice
- Brunch nach der Practice
- 3 Gang Menu Abendessen

Nicht inklusive:

- An/Abreise

Weitere Bestimmungen:

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

Anmeldeschluss:

30. Oktober 2025

GUT ZU WISSEN

Gut zu wissen für deine Anmeldung:

Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal an einem Senioren-Retreat teilnehmen?

Dann bist du in diesem Retreat genau richtig! Dieses Retreat ist speziell auf Senioren ausgerichtet und für alle geeignet – unabhängig von deiner bisherigen Yoga-Erfahrung. Möchtest du vorab klären, ob dieses Retreat das Richtige für dich ist? Kein Problem! Melde dich bei mir, und wir können das gemeinsam besprechen.

Traue dich und melde dich an! Eine sichere und sorgfältige Yoga-Praxis hat für mich oberste Priorität. Ich lege großen Wert darauf, dass alle Einheiten aufbauend gestaltet sind und wichtige Bewegungen immer wieder wiederholt werden. So kannst du dich in deinem Tempo sicher und wohl fühlen.

Noch Fragen?

Falls du noch Fragen hast, schreibe mir gerne eine E-Mail an: jaya@mail.ch
Ich freue mich, von dir zu hören – hoffentlich bis bald!

Ronja

GOLDEN FLOW

EIN YOGA RETREAT FÜR **SENIOR:INNEN**

WANN: Mo, 17. - Do, 20. November 2025

WO: Im Haus Lindenbühl in trogen (AR)

KOSTEN: Einzelzimmer: 1188
Doppelzimmer: 1100

ANMELDUNG: jaya@mail.ch / 076 580 12 69

ALTER: ab 50 Jahren



Dieses Retreat, für Senior:innen ist ein Raum, in dem du in deinem eigenen Tempo neue Kraft schöpfen und in Leichtigkeit aufblühen kannst – unabhängig von deiner bisherigen Yoga-Erfahrung. Lasse uns gemeinsam den Moment genießen und die Fülle des Lebens neu entdecken. Ich freue mich auf Dich!

