

# TRI-POWER- *Transformation* RETREAT

SHIFT YOUR LIFE

19. - 21.04.2024

FREITAG 16 UHR - SONNTAG 15 UHR



YOGA, AYURVEDA &  
ENERGIEARBEIT

Durch die Ruhe in deine Kraft

MIT  
ALEXANDRA POLLOZEK  
JONAS FRAUTSCHI

# WAS ERWARTET DICH?

- Auszeit für dich – erholen und auftanken umgeben von kraftvoller Natur
- Du bringst deine Lebensenergie in Fluss und lernst, wie du diesen aufrechterhältst
- Du erkennst was dich nährt und was dir dient – nimmst deine eigenen Bedürfnisse wahr

Bist du bereit

- deinen Geist und das Herz in Einklang zu bringen?
- deiner Freude zu folgen?
- auf deinen Körper und auf deine innere Stimme zu hören?
- dir selbst zu begegnen und deine Emotionen fließen zu lassen?
- in deinen Urzustand zurückzukehren, dich zu erinnern und wieder zu fühlen?

Tools:

- Atem- und Körperübungen aus dem Yoga und anderen Richtungen
- Übungen zur Regulation des Nervensystems
- Hoch schwingende Klänge mit den alchemischen Kristallklingschalen
- Gruppentransformation und -meditation
- Ehrliches Mitteilen und Hintergrundwissen zum Thema Trauma(-heilung)
- Wichtige Elemente aus Yoga, Ayurveda und Energiemedizin
- Energetische Grundhygiene für den Alltag

ANMELDUNG:

E-MAIL: [INFO@ALEXANDRA-POLLOZEK.DE](mailto:INFO@ALEXANDRA-POLLOZEK.DE)

ODER [JONAS@YINSPRIT.CH](mailto:JONAS@YINSPRIT.CH)

ADRESSE: GRIESALPSTR. 44, CH -3723 KIENTAL,  
KIENTALER HOF

Unsere Vision ist es, dass dich dieser Retreat weit in deinen Alltag trägt. Erlebe in einem exklusiven Rahmen mit maximal 8 Teilnehmenden wirkungsvolle Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst und den heilsamen Austausch in Beziehung mit Anderen. Dadurch bist du eingeladen, wertvolle Erkenntnisse für deinen Weg der Transformation zu sammeln. Geniesse viel Zeit für dich, in der Natur, einfach zum Sein, sowie Zeit für Begegnung und Austausch.

Ein sicherer Rahmen ermöglicht dir viele Selbsterfahrungen im Einzel- sowie Gruppenkontext mit einem Komplettpaket für alle drei Körpererebenen (mentaler, emotionaler und physischer Körper).

Erkenne, wer du wirklich bist, und finde Freude und Stabilität in deinem authentischen Sein. Wir schliessen uns zusammen, um unser Wissen und unsere mehrjährigen Erfahrungen mit dir zu teilen.

Bist du bereit? Melde dich jetzt an!

Dein TRI-POWER Transformations-Retreat ab CHF 735.-

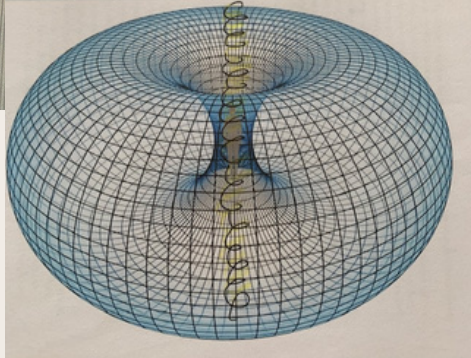
Inbegriffen unser Paket für CHF 615.- (Early bird bis zum 22.12.2023 CHF 550.-) bestehend aus:

- 1x energetische Heilsession (Einzelanwendung)
- 1x ayurvedische Ganzkörpermassage (Einzelanwendung)
- 2x Atem-, Yoga- und Embodiment-Sessions à 60 Minuten
- 3x Gruppensessions à 60 Minuten
- 3x Gruppensessions à 90 – 120 Minuten
- 1x Handout zur Integration und 1x Giveaway-Paket

Zuzüglich Übernachtung / Verpflegung:

Ab CHF 60.- im Ort oder auch anderswo extern möglich (optional zuzüglich Verpflegung im Kientalerhof)

Ab CHF 178.- / p.N. im EZ inkl. VP vegetarisch/vegan im Kientalerhof



# Impressionen



ANMELDUNG:

E-MAIL: [INFO@ALEXANDRA-POLLOZEK.DE](mailto:INFO@ALEXANDRA-POLLOZEK.DE)

ODER [JONAS@YINSPRIT.CH](mailto:JONAS@YINSPRIT.CH)

ADRESSE: GRIESALPSTR. 44, CH -3723 KIENTAL,  
KIENTALER HOF