

Wann: 2. Juni 2022, 18:00 Uhr bis  
4. Juni 2022, ca. 17:00

Wo: Traumzentrum Andreas Führer  
Lütenriet 1812  
9534 Gähwil

Kontakt: Andreas: 071 931 25 15  
a.fuehrer@gmail.com  
www.traumfuehrer.ch

Marlies: 052 232 07 57  
steiner@marmayoga.ch  
www.marmayoga.ch

#### Anmeldung:

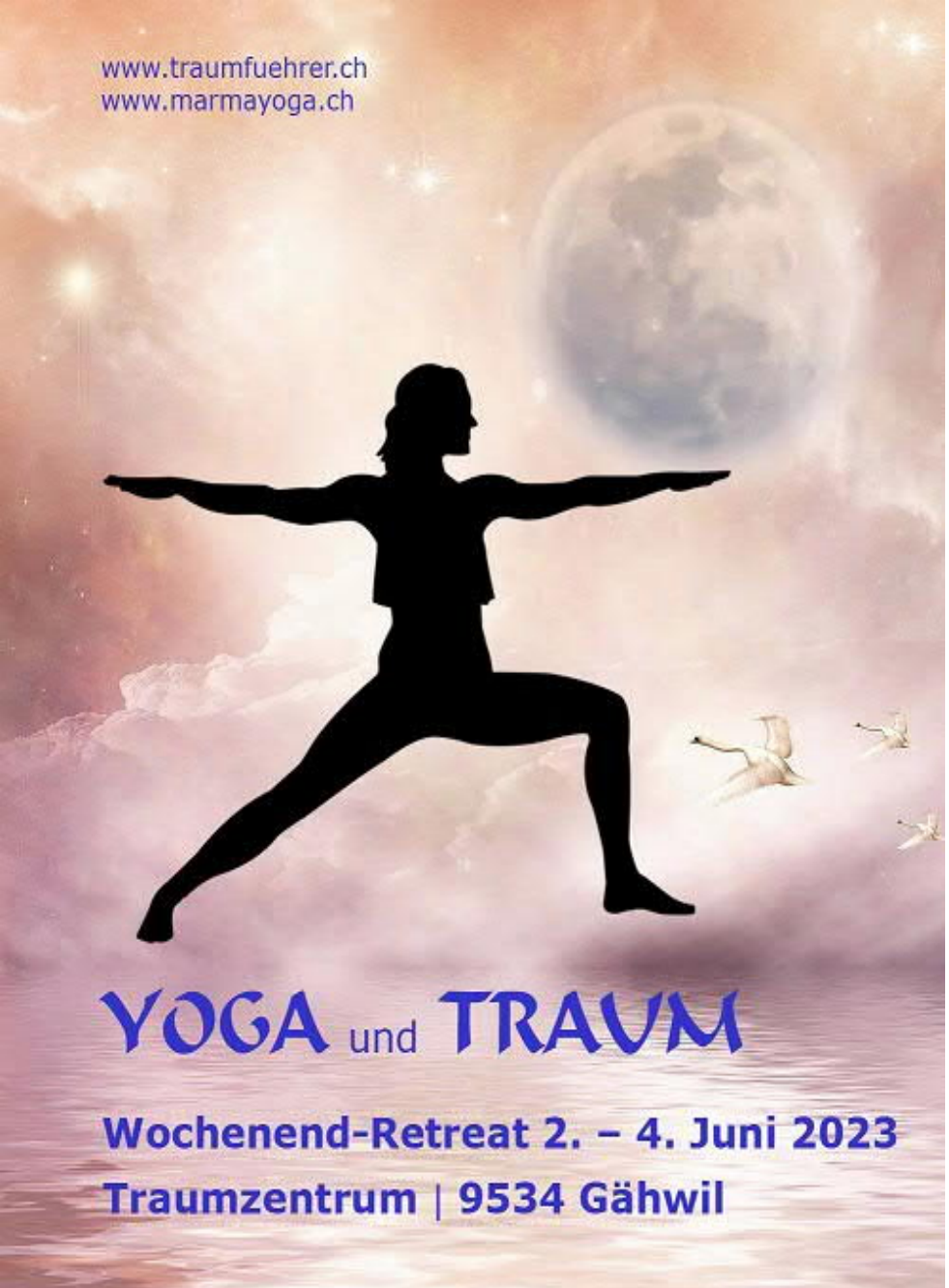
Du kannst dich telefonisch, per E-Mail oder via Anmeldeformular auf der Website von Marlies anmelden.

Bitte beachte, dass wir für das Retreat nur eine beschränkte Kapazität haben und dass die Anzahl der EZ ebenfalls beschränkt ist. Eine frühzeitige Anmeldung ist deshalb von Vorteil.

Nach erfolgter Anmeldung und Bestätigung dieser, ist eine Anzahlung von Fr. 100.-- fällig.

#### Anreise:

Gähwil ist gut über Wil/SG mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Das Traumzentrum befindet sich im Weiler Lütenriet (ca. 10 Min. Fussweg von der Busstation). Shuttle Dienst möglich (bitte bei Bedarf anmelden). Für die Anfahrt mit dem Auto stehen beschränkt gratis Parkplätze zur Verfügung.

A vertical poster for a yoga retreat. The background is a soft, ethereal landscape with a large, glowing full moon in the upper right, a body of water at the bottom, and several swans swimming. In the center, a black silhouette of a person is shown in a dynamic yoga pose, with arms extended horizontally. At the top left, two website URLs are listed in blue text: www.traumfuehrer.ch and www.marmayoga.ch. At the bottom, the title 'YOGA und TRAUM' is written in large, blue, stylized letters. Below the title, the event details 'Wochenend-Retreat 2. – 4. Juni 2023' and 'Traumzentrum | 9534 Gähwil' are written in a smaller, blue, sans-serif font.

www.traumfuehrer.ch  
www.marmayoga.ch

**YOGA und TRAUM**

**Wochenend-Retreat 2. – 4. Juni 2023**  
**Traumzentrum | 9534 Gähwil**

Geleitet, begleitet und verköstigt wirst du von:



Andreas Führer  
(Traum)



Marlies Steiner  
(Yoga)



Barbara Führer  
(Verpflegung)

Wo es dich hinführt:

Auf dieser Reise zum Körper und zu unserem tiefsten inneren Kern durch die Träume, wirst du schrittweise das Bewusstsein für dein Leben vertiefen.

Fragen, die dich schon lange beschäftigen, können in einem neuen Licht erscheinen und einer wirklichen Antwort zugeführt werden.

Träume werden so zu unseren besten Freunden und Ratgebern, die uns immer begleiten und uns ermöglichen „sich wieder mit dem zu verbinden, was in unserem Inneren nach Ausdruck sucht.“

Das morgendliche Pranayama bringt dich in Kontakt mit deinem Atem - „dem Spiegel deiner Seele“. Die Yoga Übungen (Asanas) zeigen dir, an welchen Stellen deine Kraft steckt, wo du Dynamik und Stabilität findest und wo dir dein Körper Sanftheit und Ruhe anbietet. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern vielmehr um die Freude an den Übungen, die sorgsam, z.T. mit Hilfsmitteln, deinen eigenen Möglichkeiten angepasst und ausgeführt werden.

Leitidee dieses Retreats:

Einführung in die Welt der Träume, wobei wir unseren Körper durch begleitendes Yoga auf diese spannende Entdeckungsreise mitnehmen.

Das erwartet dich:

Tägliche Yoga Praxis (Asanas und Pranayama) und die Bedeutungskraft der Träume verstehen lernen.

Dazu steht uns ein lichtdurchfluteter Seminar- und Meditationsraum in einem gemütlichen, alten Toggenburger Haus zur Verfügung, in dem sich auch die Gästezimmer befinden.



Individuelle Rückzugsmöglichkeiten, Ruhe oder auch Spaziergänge mit freier Sicht auf das Alpsteingebiet, Kuhglocken und Vogelgezwitscher runden deinen Aufenthalt im Traumzentrum ab.

Unterbringung und Verpflegung:

Du schläfst und träumst in heimeligen, einfachen EZ/DZ mit DU/WC auf der Etage.

Kulinarisch wird dich Barbara mit veganer Küche und einigen Überraschungen verwöhnen.

Kosten für das Retreat: CH 530.–  
(inkl. Unterbringung und allen Mahlzeiten)