

# Into the Silence Retreat

---

25. - 30. OKTOBER 2024

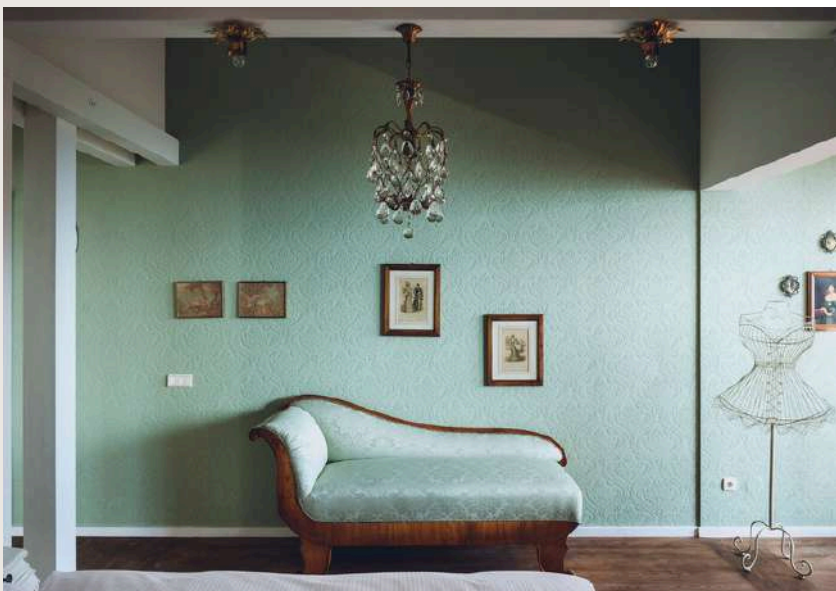
“Entdecken Sie einen besonderen Ort in  
einem einzigartigen Rahmen, an dem Ihre  
schlummernden Ideen Wirklichkeit werden!”

*Christie Vass*

Ihr Christian Heiss

Iyengar Yoga Lehrer, Mental Trainer,  
Personal & Business Coach





## DAS PAKET BEINHALTET:

- 5 Nächte mit Frühstück Royale
- Gemeinsamer Willkommens-Aperitif
- Von Samstag, 26. Oktober bis Dienstag, 29. Oktober jeweils vormittags Yoga, Meditationen & Coaching im Garten oder im mittelalterlichen Schloss
- Eine Biophilia Experience mit der modernen Alchemistin Renate De Mario Gamper
- Ein Sternedinner im Gourmet Restaurant Prezioso
- Ein traditioneller Törggeleabend
- Drei Abendessen im Restaurant Orangerie
- Zugang zum Garten, Schwimmbad & Saunen

Das Retreat findet mit einer Mindestteilnehmeranzahl von 8 Gästen statt und dies wird bis einen Monat vor Ankunft kommuniziert.

# Das Retreat

---

Von Samstag bis Dienstag jeweils vormittags starten wir mit Yoga und verschiedenen Meditationen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir nutzen inspirierende Themen bezogene Coachings, um berufliche und persönliche Ziele zu definieren und Ihre Visionen zu schärfen.

Widmen Sie den Nachmittag der Reflexion und Integration der gewonnenen Erkenntnisse. Auf Wunsch steht Ihnen Christian Heiss für private Coachings oder zusätzliche Yoga-Einheiten zur Verfügung, um Ihre individuelle Entwicklung weiter zu fördern.

Der 50.000 m<sup>2</sup> große Garten sowie das einmalige Ambiente des mittelalterlichen Schlosses, die Eventlocation nebenan, inspiriert und lässt Ideen fließen.



Für Yogaeinheiten



Das Schloss nebenan





## CHRISTIAN HEISS

Der Bruder des Fragsburger Sternekoches Egon Heiss hat in der Gastronomie im In- und Ausland Fuß gefasst. Das Iyengar Yoga sowie diverse Ausbildungen in Taiji, Qigong und daoistischer Philosophie haben ihn geprägt und sind ein stetiger Begleiter.

- Zertifizierter Iyengar Yoga Lehrer
- Diplomierter Mental Trainer SPA (Swiss Prävensana Akademie)
- Personal-Business Coach (Jörg Löhr Akademie)
- Satyananda Yoga-Nidra Lehrer
- Regelmässige Reterats Wochen in Buddhistischer Tradition (Vipassana-Metta Praxis)
- Jahrestrainings bei Marie Mannschatz (Metta Meditation)
- Angehender Komplementär Therapeut in der Methode Yogatherapie

[Mehr zu Chrstian Heiss](#)



# Kontakte

---

Christian Heiss  
+41 798163407

Relais & Châteaux Castel Fragsburg  
Meran - Südtirol - Italien  
+39 0473244071 - [info@fragsburg.com](mailto:info@fragsburg.com)  
[www.fragsburg.com](http://www.fragsburg.com)

