

ATLANTIS

atlantisbygiardino.ch

BY GIARDINO

Am 18. März 2017

Keep calm

Das Yoga-Get-together
mit Eliana Burki

*Eliana
Burki
live*

Alphorn-Pop-Konzert
19 Uhr



Part of Giardino Hotel Group



Eliana Burki
Yoga-Therapeutin und
Alphornistin

Weit über die Landesgrenze hinaus wurde sie mit ihrem Alphorn als Musikerin bekannt. Mit ihrer Band reist sie quer durch die ganze Welt. Was wenige wissen: Eliana Burki ist seit Jahren Yoga-Therapeutin. Ausbilden liess sich die gebürtige Tessinerin in Los Angeles und Zürich. Yoga, sagt sie, sei fester Bestandteil ihres Alltags.

Yoga-Get-together

Nur die Ruhe

Beim ersten Yoga-Event «Keep calm» im Atlantis by Giardino wird es ruhig und spannend zugleich: Yoga-Kurse, Vorträge und Aussteller bieten eine aktive Begegnung rund um das Thema Achtsamkeit an.

Die Augen schliessen, die Atmung vertiefen und für einen Moment nur auf das eigene Innere fokussieren. Den Alltag sein lassen und zu sich selbst finden. Alphornistin Eliana Burki weiss um die Vorteile der Achtsamkeit vor grossen Konzerten und im hektischen Alltag. Als ausgebildete Yoga-Therapeutin und Teil des Giardino-Ayurveda-Teams präsentiert sie nun gemeinsam mit dem Atlantis by Giardino «Keep calm».

Am 18. März 2017 findet das Yoga-Get-together erstmalig statt und lädt Einsteiger sowie Fortgeschrittene zu einem Tag rund um das Thema Yoga ein. Dynamisierende Kurse, hintergründige Vorträge und ausgesuchte Aussteller, die für das körperliche Wohl sorgen, lassen Körper und Geist harmonisieren. Der Eintritt für den ganzen Tag inklusive Kursen, Vorträgen und Konzert kostet CHF 50 pro Person. Für Kinder bis 16 Jahre ist der Eintritt frei. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung empfohlen (siehe Rückseite).

Eliana live on stage

Am Abend dann schlüpft Eliana Burki aus dem Yoga-Dress und hinein in ihr Bühnenausfit und bietet – natürlich völlig ausgeglichen – Alphorn-Pop vom Feinsten. Alle Achtung!

19 bis 20 Uhr
Live am Alphorn

**Konzert mit
Eliana Burki**

Danach: Live-DJ

Yoga-Get-together am 18. März 2017

Programm



Eventsaal Wave

9.45 Uhr

Begrüssung – mit Eliana Burki

10.00–11.15 Uhr

Vinyasa Flow – mit Eliana Burki

Ein dynamischer, intensiver Yoga-Stil, bei welchem die verschiedenen Positionen des Körpers fließend ineinander übergehen und vom Atem geführt werden.

11.30–12.00 Uhr

Kinder-Yoga – mit Eliana Burki

(für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren)

12.15–13.30 Uhr

Sattva-Yoga – mit Gabriella Rigoni

(für Fortgeschrittene)

Diese Yoga-Praxis versucht die Systeme des Körpers in einer 360-Grad-Ansicht zu verstehen und die energetischen Bahnen, die durch unseren Körper verlaufen, zu aktivieren.

13.45–15.00 Uhr

Yoga zum Kennenlernen – mit Eliana Burki

Ein Yoga-Kurs für Einsteiger mit verschiedenen Atemübungen und Asanas (Körperstellungen).

15.15–16.30 Uhr

Therapeutisches Yoga – mit Samia-Lorena Loria

Therapeutisches Yoga beinhaltet Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen der klassischen Yoga-Techniken. Diese tragen bei Schmerzsymptomen oder Erschöpfungs- und Unruhezuständen zu mehr Wohlbefinden bei.

16.45–18.00 Uhr

Yin Yang Yoga – mit Weronika Konieczna

In dieser Yoga-Stunde werden die beiden entgegengesetzten Pole Yin (passiv) und Yang (aktiv) erforscht. Im ersten Teil wird der Körper mit dynamischen Vinyasa-Flow-Sequenzen aufgewärmt und geschmeidig gemacht. Der zweite Teil widmet sich passiven Stellungen, in welchen Triggerpunkte erreicht werden.

Vorträge



Eventraum Tide

12.00–12.30 Uhr

Vortrag von Florence Steger

«Ayurvedische Ernährung – Nahrung ist Medizin für den Geist»

13.00–13.30 Uhr

Vortrag von Dr. Sajin Philip (in englischer Sprache)

«Ayurveda by Giardino – Kuren und Programme»

14.00–15.00 Uhr

Hotelführung durch das Urban Retreat Atlantis by Giardino

Ein Raumgefühl und ein urbanes Design, das den Alltag verblassen lässt und an glamouröse Zeiten anknüpft. Erhaschen Sie einen Blick in verschiedene Zimmer, in denen bereits aussergewöhnliche Persönlichkeiten übernachtet haben.

Aussteller



Foyer Eventsaal Wave, 10.00–19.00 Uhr

Christina Krämer, Organic Cashmere

www.christinakraemer.com

Beyondyoga, Yoga-Fashion und Zubehör

www.beyondyoga.ch

Aveda Hair Salon, Stylist Sergio Guldner

Stylingtipps und schnelle Frisuren
atlantisbygiardino.ch/hairsalon

dipiù Spa

Kurze Hand- und Fussmassagen zum Kennenlernen
atlantisbygiardino.ch/spa

Restaurant Hide & Seek

Ayurvedische Küche und Health-Food
atlantisbygiardino.ch/hideandseek

Anmeldung



Informationen zur Anmeldung und Anfahrt finden Sie auf der Rückseite.



Montags und mittwochs
**Yoga mit
Eliana Burki**

Mehr unter
atlantisbygiardino.ch/yoga

Anmeldung und Information

Veranstaltungsort

Hotel Atlantis by Giardino
Döltschweg 234
8055 Zürich

Preise

Tagespass für alle Kurse und
Vorträge sowie Konzert CHF 50.
Für Kinder bis 16 Jahre Eintritt frei.

Anmeldung

Um Anmeldung vorab wird
gebeten. Diese kann bis spätestens
am 16. März 2017 unter
spa@atlantisbygiardino.ch
oder +41 (0)44 456 55 90 erfolgen.

Outfit

Sportlich bequem und am Abend
casual. Garderoben stehen zur
Verfügung.

Anfahrt mit dem Auto

Parkplätze mit Valet-Parking-Service
stehen für Besucher kostenfrei
zur Verfügung.

Anfahrt mit der Bahn

Am besten mit der Uetlibergbahn
S10 von Zürich Hauptbahnhof bis
Zürich Triemli. Das Hotel Atlantis
by Giardino, bereits in Blickweite,
ist ganz einfach entlang des
Waldes über den Panoramaweg
zu erreichen.