



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

Im Fluss des Lebens

07.09.-10.09.2023 Miglieglia/Tessin

Lass vor deinem inneren Auge das Bild eines Flusses entstehen. Es ist der Fluss deines Lebens. Finde jetzt einen Platz an dem Ufer, wo du dich niederlassen möchtest, um endlich einmal in aller Ruhe zu betrachten, wie der Fluss deines Lebens durch die Zeit dahinströmt. Lass dich tragen von diesem Fluss...

Wenn Du Dich dadurch angesprochen fühlst, komm mit uns nach Miglieglia und erlebe Dich auf eine wunderbare Weise: zentriert, geerdet, stark und fließend. Mit Atemtechniken, inneren Reinigungsritualen, Meditationen und Yogastunden führen wir Dich sorgsam zu innerer Stille und Klarheit, zu deinem Selbst!

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen: dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, entspannendes Yin Yoga und meditatives Yoga Nidra. Du hast die Möglichkeit, Dich mit dem Fluss deines Lebens zu verbinden, deinen Atemfluss zu lenken und die tieferen Ebenen Deines Selbst zu erkunden. Am Ende nimmst Du eine belebende Energie und innere Ruhe mit nach Hause.

Unser Yoga Retreat eignet sich für alle, die Interesse an Yoga haben, auch für Beginner. Das Retreat wird von zwei zertifizierten Yoga-Lehrerinnen durchgeführt, so dass wir Dir, unabhängig von Deinen Yoga-Erfahrungen, immer die bestmögliche Aufmerksamkeit schenken können.

Wie hast Du Dich ein, die Vielfalt des Yogas mit uns gemeinsam zu genießen.

Namasté, Guntscha und Izabela

Infos über die Kursleiterinnen und unser Retreat:

www.yogavonherzen.ch

und

www.hatayogaiza.ch



KURSORT:

Das typische Tessinerdorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in diese sanfte Hügellandschaft, befinden wir uns 16 km von Lugano entfernt, am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624 m). Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie im "etwas anderen" Hotel, der Casa Santo Stefano, welche aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht.

KURSKOSTEN: CHF 320

10 Stunden à 60 Min. Asana-Klassen

3 Stunden à 60 Min. Pranayama & Meditation

Zimmerbuchung:

Bitte direkt im Casa Santo Stefano buchen

https://www.casa-santo-stefano.ch/Buchen_Anfrage_de

Zimmer & Preise pro Person/3 Nächte, inkl. 2 vegetarische Abendessen im Hotel:

Doppelzimmer mit Dusche/WC 325.- CHF

Einzelzimmer mit Dusche/WC 355.- CHF

Doppelzimmer/Einzelbelegung ab 415.- CHF

Kurtaxe pro Person/pro Tag 4.- CHF

(Bezahlung vor Ort, keine Kreditkarten)

Leistungen enthalten:

- Feines Bio Frühstück/Brunch
- 2 vegetarische Abendessen im Hotel
- Tee, Kaffee, Früchte tagsüber
- Kuchen am Nachmittag
- Ticino Ticket (Gratis ÖV ab check-in)
- Gratis Parkplatz hinter der Gondelbahn

Nicht enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung
- 1 Abendessen
- Evtl. Versicherungen



ABLAUF (forecast, kann noch leicht angepasst werden):

07.09.23

- Ankunftszeit ab 14 Uhr
- Begrüssung durch Fam. Wehrli ca. 16 Uhr
- Yoga 17:00–18:15 Uhr
- Abendessen ca. 18:30 Uhr
- Meditation ca. 20:00 Uhr

08.09.23

- Pranayama & Meditation 7:30–8:15 Uhr
- Yoga 8:30–10:00 und 17:30–18:30 Uhr
- Brunch 10:00–11:00 Uhr
- Abendessen ca. 19:00 Uhr

09.09.2023

- Pranayama & Meditation 7:20–7:50 Uhr
- Yoga 8:00–10:00 und 20:00–21:15 Uhr
- Brunch 10:00–11:00 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

10.09.23

- Pranayama & Meditation 7:00–7:30 Uhr
- Yoga 7:45–9:00 Uhr
- Zimmerfreigabe bis 9:30 Uhr
- Gemeinsames Frühstück 9:30–10:30 Uhr
- Abschlussrunde Yoga 10:45–11:45 Uhr
- Abreise aus Casa 12:00 Uhr

ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn ihr Euch für unser Retreat anmelden möchtet, schreibt uns gerne eine E-Mail an:

info@yogavonherzen.ch oder izabela.kaeser@gmx.ch

Wir werden dir weitere Informationen zukommen lassen.

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 320.– gültig. Bis 30 Tage vor dem Retreat kannst du dich abmelden. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Das Retreat bietet Platz für max. 12 Teilnehmer