



## YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

### Im Fluss des Lebens

22.-25. August 2025 Centro Arte Cabbio

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

Wenn Du Dich dadurch angesprochen fühlst, komm mit uns und erlebe Dich auf eine wunderbare Weise: zentriert, geerdet, stark und fließend. Mit Atemtechniken, 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, ausgleichende Kaula Yoga, entspannende Yin-Yoga und meditative Yoga Nidra. Du hast die Möglichkeit, Dich mit deinem Atem zu verbinden, deinen Atemfluss zu lenken und die tieferen Ebenen Deines Selbst zu erkunden. Am Ende spürst Du eine belebende Energie und innere Ruhe und bist wieder im Fluss deines Lebens!

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

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



Namasté  
Guntscha und Izabela

**Infos über die Kursleiterinnen und unseren Retreat:**

[www.yogavonherzen.ch](http://www.yogavonherzen.ch)

und

[www.hathayogaiza.ch](http://www.hathayogaiza.ch)



## KURSORT:

Umgeben von den majestätischen Südalpen erwartet Sie das Humanita Art Center in ruhiger Lage in dem kleinen Ort Cabbio. Die auf 3 Steinhäuser verteilten Zimmer sind mit hölzernen Böden und Decken ausgestattet. Ein Wasserfall ist innerhalb von 5 Minuten zu Fuß erreichbar. Das Humanita Art Center verfügt über eine permanente Filz-Kunstaussstellung und eine Tischlerei. Die Gäste können im Garten entspannen oder die kleine Tierfarm besuchen. Biologischer Kräutertee steht bereit und frisches Brot wird vor Ort gebacken. Darüber hinaus bietet das Hotel Grillmöglichkeiten.

## KURSKOSTEN:

CHF 390,-/ ca. 11 Stunden à 60 Min. Asana-Klassen  
und 2,5 Stunden à 60 Min. Pranayama & Meditation

Für Familien- und Treue- Rabatt kontaktiere Kursleiter.

Nicht in den Kurskosten enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung
- Evtl. Versicherungen

## ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Centro Arte buchen  
<https://www.centroarte.ch/kursprogramm.aspx>

Es gibt verschiedene Zimmerkategorien, Einzel-, Doppel-,  
und Mehrbett-Zimmer mit eigenem und Etagenbad.

Rechtzeitige Buchung ist empfehlenswert.

Für diesen Kurs ist Halbpension reserviert.



## ABLAUF (provisorisch):

Fr, 22.08.25

- Ankunftszeit ab 14 Uhr
- Begrüssung ca. 16 Uhr
- Yoga 16:30 – 18:30 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr
- Yoga – 20:30 – 21:30 Uhr

Sa. 23.08.25 und So. 24.08.25

- Pranayama&Meditation 7:15-8:00
- Yoga 8:00-9:30; 17:00-18:30 und
- Yoga 20:30-21:15 Uhr
- Frühstück 10:00-11:00 Uhr
- Abendessen. 19 Uhr

Mo. 25.08.25

- Pranayama&Meditation 7:15-8:00
- Yoga 8:00-10:00 Uhr
- Gemeinsames Frühstück 10:00-11:00
- Abreise 12 Uhr

Der detaillierter Ablauf wird den Teilnehmern ca. 4  
Wochen vor dem Retreat gesendet.

## ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn ihr Fragen habt oder sich für unseren Retreat  
anmelden möchten, schreibt uns gerne eine E-Mail an:  
[info@yogavonherzen.ch](mailto:info@yogavonherzen.ch) oder [izabela.kaeser@gmx.ch](mailto:izabela.kaeser@gmx.ch)

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 390.-  
gültig. Es gibt Familien- und Treue- Rabatt. (bitte  
Kursleiter darau sprechen).

Wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung  
abzuschliessen

Der Retreat bietet Platz für max. 14 Teilnehmer.

Anmeldeschluss 15. August 2025.