



Infos und Anmeldung:  
[www.riveryoga.ch/tessin](http://www.riveryoga.ch/tessin)  
[info@riveryoga.ch](mailto:info@riveryoga.ch)  
Matthias, 079 645 63 75

Riveryoga  
go with the flow

**YOGA FERIEN  
IM TESSIN**

**30. Juni bis  
6. Juli 2019**

# YIN & YANG YOGA RETREAT

## Der Malcantone

Jedes Dorf ein Gemälde, jeder Weg ein Traum – der Malcantone im Tessin hat alles, was es für erholsame und inspirierende Yoga Ferien braucht: magisch schöne Kastanienwälder, königliche Panoramen, sowie Quellen und Seen, die zum Baden einladen.

## Kurs Inhalt

Wir praktizieren ein ganzheitliches Yoga für ein langfristig gutes, gesundes Körpergefühl. Als erfahrener Yogalehrer webt Matthias in diesem Kurs Elemente aus verschiedenen Traditionen zu einem abgerundeten Ganzen. Prana Vinyasa Yoga lässt dich mit Leichtigkeit fließen, Hatha Yoga gibt dir Kraft und Stabilität und Yin Yoga eine tief berührende Körpererfahrung. Atemübungen, Mantra, Mudra und Meditation laden dich zudem ein, tiefer in deinen Energiekörper einzutauchen.

Ausflüge in die Natur, See und Berge, sowie bereichernde Begegnungen mit anderen TeilnehmerInnen sind ebenso Teil dieses Yoga Retreat. Ich freue mich von Herzen auf Dich!

## Casa San Stefano, Miglieglia

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Dich im Casa Santo Stefano, welche aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessiner Häusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen.

## Über Matthias

Als Visionär habe ich die Guerilla Yoga Bewegung in der Schweiz, das Riveryoga Studio in Thun und den mytime India Yogaplatz in Goa mitbegründet. Inspiriert durch die berührende Begegnung mit vielen Menschen und LehrerInnen hat sich mein Unterricht über die Jahre stetig weiter entwickelt. Ich leite Yoga Workshops und Weiterbildungen, arbeite therapeutisch als Cell Reactive Trainer und lebe mit meiner Familie im sonnigen Tessin.



### Kursprogramm - Tagesablauf:

- ॐ 07:45 - 09:45 Yin & Yang Yoga
- ॐ 10:00 - 11:00 Brunch
- ॐ 11:00 - 16:30 Ausflüge, Wandern
- ॐ 17:00 - 18:30 Yin Yoga, Meditation
- ॐ 18:30 - 20:00 Abendessen
- ॐ 20:30 - 21:30 Abendprogramm

Geplant sind ein freier Abend und ein freier Nachmittag für gemeinsame Ausflüge und Essen.

