



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

DIE QUELLE DEINER KRAFT

15.10.-17.10.2021 Miglieglia/Tessin

Eine Pause vom Alltag und vom Weltgeschehen. Zeit für Dich! Dich zu spüren, Deine eigene Stärke wahrzunehmen. Kraft zu schöpfen in der Natur und in Deinem eigenem Selbst!

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

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen – dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, entspannendes Yin Yoga und meditatives Yoga Nidra. Dadurch hast Du die Möglichkeit, Dich mit Deinem Atem 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 laden 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.hathayogaiza.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 200 / 8 Stunden à 60 Minuten

Nicht in den Kurskosten enthalten:

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

ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Casa Santo Stefano buchen https://www.casa-santo-stefano.ch/Buchen_Anfrage_de

Zimmer & Preise pro Person/Nacht:

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC 100.- CHF
Doppelzimmer mit Dusche/WC 85.- CHF

Einzelzimmer mit Dusche/WC (max. 3) 95.- CHF
(inkl. 1 EZ mit Etagendusche/WC)

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC Kat. C (max. 2) 115.- CHF
mit Dusche/WC, Kat. B 125.- CHF
mit Dusche/WC, Kat. A 135.- CHF

Kurtaxe pro Person/pro Tag 4.- CHF



ABLAUF:

15.10.21

- Ankunftszeit ab 14 Uhr
- Begrüssung durch Fam. Wehrli ca. 16 Uhr
- Yoga 16:30 – 18:30 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

16.10.21

- Yoga 8:00-10:00 und 16:30-18:30 Uhr
- Brunch 10:00-11:00 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

17.10.21

- Yoga 7:30-9:00 Uhr
- Zimmerfreigabe bis 9:30
- Gemeinsames Frühstück 9:30-10:30
- Abschlussrunde 10:30-11:30 Uhr
- Abreise 12 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 Anzahlung von CHF 100.- gültig. Der volle Betrag ist per 31.08.2021 fällig. Bei Nichtteilnahme kann der Betrag nur unter Vorlage eines schriftlichen Arzzeugnisses rückerstattet werden.

Das Retreat bietet Platz für max. 12 TeilnehmerInnen

