



YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

Im Fluss des Lebens

15.07.-17.07.2022 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 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 250 / 8 Stunden à 60 Min. Asana-Klassen
und 2 Stunden à 60 Min. Prana & Medi

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) (inkl. 1 EZ mit Etagedusche/WC)	95.- CHF
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/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 (kann noch leicht angepasst werden):

15.07.22

- Ankunftszeit ab 14 Uhr
- Begrüssung durch Fam. Wehrli ca. 16 Uhr
- Yoga 16:30 – 18:30 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr
- Medi – 20:30 Uhr

16.07.22

- Prana&Medi 7:20-8:00
- Yoga 8:00-10:00 und 17:00-18:30 Uhr
- Brunch 10:00-11:00 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

17.07.22

- Prana&Medi 7:20-8:00
- Yoga 8:00-9:00 Uhr
- Zimmerfreigabe bis 9:30
- Gemeinsames Frühstück 9:30-10:30
- Abschlussrunde 10:30-11:30Uhr
- 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 Zahlung von CHF 250.– gültig. Bei Nichtteilnahme kann der Betrag nur unter Vorlage eines schriftlichen Arztzeugnisses rückerstattet werden.

Das Retreat bietet Platz für max. 12 TeilnehmerInnen

