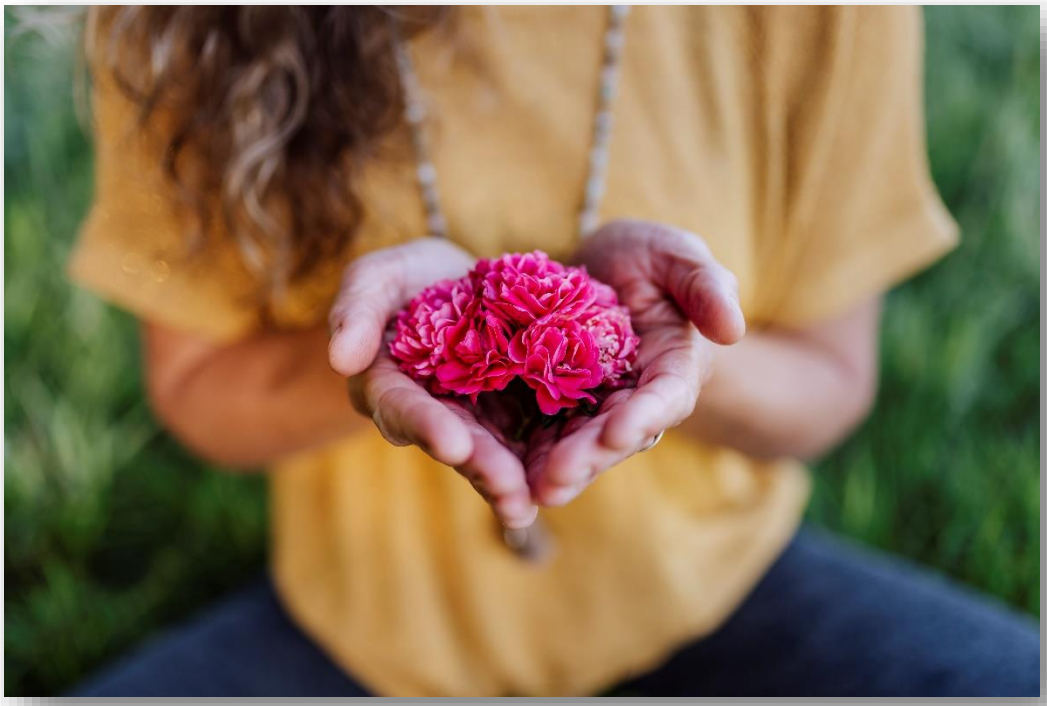
Sommer-Intensiv-Retreat
Lass dein Herz erblühen
27.-30. Juni 2024
Casa Santo Stefano Miglieglia



An diesem verlängerten Wochenende im wunderschönen wildromantischen Malcantone in der gemütlichen Oase Casa Santo Stefano widmen wir uns unserem Herzzentrum. Unser spirituelles Herz ist die Quelle von Liebe, Freude und Mitgefühl. Diese Herzensqualitäten wollen wir erwecken und kultivieren mit einer reinigenden und herzöffnenden Morgen-Praxis aus Kriya, Pranayama und dynamischem Vinyasa-Flow. Am Abend tauchen wir tiefer nach innen und lauschen der Weisheit unseres Herzens beim kühlenden und regenerierenden Yin Yoga. Über das Chanten verbinden wir uns mit dem Göttlichen, das auch in unserem Herzen wohnt. Wir können dadurch Stille, Frieden und Einheit erfahren.

Dieser Retreat ist für Geübte mit regelmässiger Praxis geeignet.

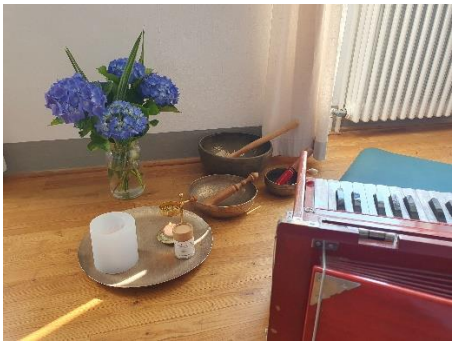
Unser Programm

Donnerstag:
ab 14:00 Check-in
16:45-18:45 Begrüssung und Yin/Yang Yoga
18:45 Abendessen in der Casa
20:30-21:30 Yoga Nidra

Freitag:
7:30-9:30 Kriya, Pranayama, Vinyasa-Flow
9:30 Bio-Frühstück/Brunch
17:00-18:30 Yin Yoga
19:00 Abendessen im Restaurant

Samstag:
7:30-9:30 Kriya, Pranayama, Vinyasa-Flow
9:30 Bio-Frühstück/Brunch
17:00-18:30 Yin Yoga
18:45 Abendessen in der Casa
20:30-21:30 Mantra-Singen

Sonntag:
7:30-9:00 Kriya, Pranayama, Vinyasa-Flow
9:00-9:30 Zimmerfreigabe
9:30-10:30 Bio-Frühstück/Brunch



Kosten und Buchung

Yogakurs
CHF 350
6 Yogalektionen (2x 120 Min. / 4x 90 Min.)
2x Abendprogramm mit Yoga-Nidra und Mantra-Singen

Unterkunft
Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 339
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 369
Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 429* / CHF 459
Kurtaxe/Tag CHF 4

Leistungen
-3 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage*
-Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachtem Brot und Zopf
-Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber
-Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
-2x reichhaltiges vegetarisches Abendessen in der Casa
(1 Abendessen in einem Restaurant im Dorf ist nicht im Preis enthalten)
-Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
-Ticino-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Buche dein gewünschtes Zimmer direkt und frühzeitig bei der Casa Santo Stefano. Tel. +41 91 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch. Die Hotelkosten sind vor Ort beim Check-in zu bezahlen.

Buchung Retreat
Die Anmeldung zum Retreat erfolgt per E-Mail an diana@sunshine-yoga.ch. Du erhältst eine Bestätigung mit weiteren Infos. Es gelten die AGB's von Sunshine Yoga.

Kursleitung

Diana Dietiker – dipl. Yogalehrerin und dipl. Physiotherapeutin - Sunshine Yoga Solothurn - www.sunshine-yoga.ch

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise in die Tiefe unseres Herzens.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu