MAGIE DER STILLE

YOGA & STILLE FÜR DEINE SEELE IM MAGISCHEN MALCANTONE

Erlebe die Magie der Stille und deines Seins mit Yoga-, Atem- und Meditations-Ritualen in der Natur, beim achtsamen Wandern in den Kastanienwäldern oder beim erfrischenden Bad im Wasserfall. Bewusstes Schweigen hilft die Sinne nach innen zu richten, dich mit deiner inneren Quelle zu verbinden und ureigene Energie-Ressourcen zu aktivieren. Dein Geist wird wacher und klarer, dein Körper stärker und beweglicher. Erfahre die Kraft deines Atems im Freien mit Blick über das grüne Tal und erlaube deinem Nervensystem sich mit beruhigenden Yin Yoga und Meditationen zu entspannen und zu harmonisieren. In dieser besonderen AUS-ZEIT darfst du den Alltag hinter dir lassen und dich voll und ganz auf dich fokussieren. Lass deine Seele baumeln, sauge die Kraft der Stille auf und erlebe dich neu: zentriert, lebendig, verbunden - einfach magisch.

Diana

"Ich kam an dieses Retreat mit der Erwartung eine Pause vom hektischen Alltag einzulegen und Yoga zu praktizieren. Womit ich jetzt nach Hause gehe ist so viel mehr. Nicht nur meine Yogapraxis ist achtsamer geworden, sondern es war auch wie ein Mini Coaching und ich habe sehr viel über mich gelernt und viele AHA Momente erlebt. Es gibt jetzt eine Malin vor und eine Malin nach dem Retreat und dafür danke ich Diana von ganzem Herzen. So eine authentische, ehrliche und auch humorvolle Yogalehrerin zu haben ist einfach großartig." Malin Borg

TAG 1 – ab 14:00 Check in | 16:45 -18:45 Willkommens Yoga Ritual
ab 19:00 Abendessen in der Casa | 20:30 - 21:15 Meditation | Beginn Schweigen

---

TAG 2 & 3 - STILLE – 08:00 – 09:45 – Yoga & Atem Rituale | ab 9:45 Brunch
12:00 – 13:45 – Yin Yoga | Austausch | *freie Zeit zum Wandern, Schwimmen, Massage*
ab 19:00 Abendessen in der Casa | 20:30 - 21:15 Meditation

TAG 4 - STILLE – 08:00 – 09:45 – Yoga & Atem Rituale – ab 9:45 Brunch
12:00 – 13:45 Yin Yoga | Austausch | *freie Zeit zum Wandern, Schwimmen, Massage*
ab 19:00 Abendessen im Dorf | Ende Schweigen

TAG 5 – 07:30 – 09:00 – Yoga & Atem Rituale & Abschieds Ritual
09:00 – 09:30 Zimmerfreigabe | ab 9:30 Brunch | Abreise

Leitung: DIANA SCHÖPPLEIN - *embrace life – für innere Freiheit, Liebe & Erfüllung*

Diana Schöpplein ist passionierte Yogalehrerin (E-RYT500), Autorin und spirituelle Mentorin. Sie liebt es Menschen auf der Reise zu mehr Selbstliebe und Erfüllung im Leben zu begleiten und zu inspirieren. Seit 35 Jahren erforscht sie die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele: sie studierte in indischen Ashrams, Klöstern und Yoga Universitäten und schloss zahlreiche Yoga und Ayurveda Ausbildungen ab. Ihre erfrischenden Rituale unterstützen insbesondere Frauen dabei, das ureigene Potenzial zu entfalten. Diana teilt Ihren lebendigen Weg der Selbstliebe in ihrem „embrace life Yoga-Rituale" Buch, Online Kursen, Retreats, Coaching-Programmen und Ausbildungen.
Melde dich für das Retreat direkt bei Diana an: www.dianaschoepplein.com

- 11 YOGA & MEDITATIONS EINHEITEN – 555,- CHF - Zahlung direkt an Diana Schöpplein: Twint 077.4591828 | Raiffeisenbank IBAN CH32 8080 8003 9194 7542 4

HOTELZIMMER BUCHUNG: info@casa-santo-stefano.ch | T. 091 609 19 35

- 4 NÄCHTE, inkl. reichhaltigem Brunch, feine Tee-& Kaffeespezialitäten, selbstgebackenen Kuchen in den Pausen und 3 vegetarischen Abendessen im Hotel

(Das letzte Abendessen ist im Restaurant und nicht im Preis inbegriffen)

- Doppelzimmer CHF 466,-p.Person
- Einzelzimmer CHF 506,-p.Person

Bitte buche das Zimmer bei der Casa Santo Stefano unter „MAGIE DER STILLE"