

YOGA & KLANG RETREAT

IM EINKLANG MIT DEN ELEMENTEN

Sonntag, 20. - Donnerstag, 24. Juni 2027



In diesem Yoga & Klang Retreat im Tessin erwartet dich eine vielfältige Kombination aus Yoga, Meditation und wohltuenden Klängen. Dich begleitet eine nährnde, vegetarische Küche sowie viel freie Zeit für dich, in der Natur, beim Wandern oder einfach zum Entspannen. Dieses Retreat ist eine bewusste Auszeit vom Alltag, ein Raum für Regeneration, innere Ruhe und Ankommen bei dir selbst.

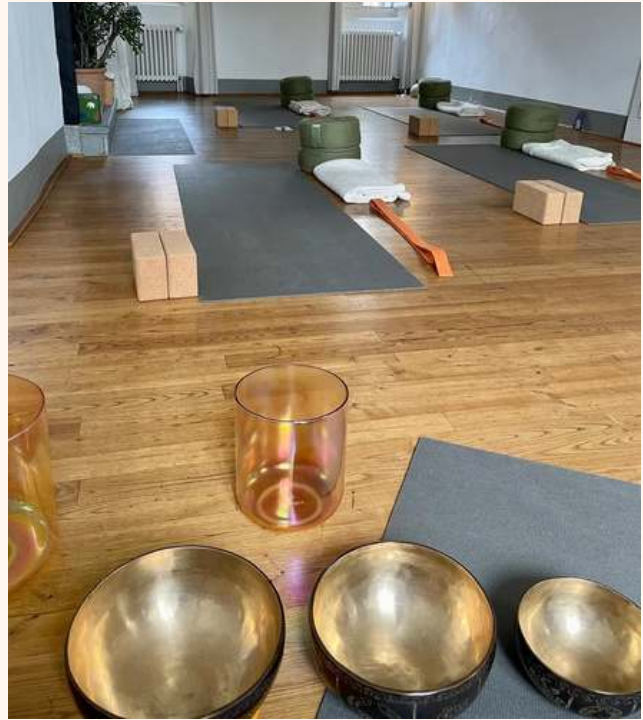
Caroline bringt über 20 Jahre Erfahrung in Yoga und Meditation mit und teilt diese Praxis achtsam und authentisch in ihren Kursen, Workshops und Retreats.

Jeannine wirkt mit Klängen und Schwingungen und schafft Erfahrungsräume, in denen Tiefenentspannung erlebbar wird. Die Klänge unterstützen den Energiefluss und vertiefen die Wirkung der Yogapraxis.



Wir öffnen Räume, in denen sich die Symbiose von Yoga und Klang entfalten darf. Ein Zusammenspiel, das Körper, Geist und Energie auf ganzheitliche Weise anspricht.

YOGA & KLANG RETREAT



Ablauf Yoga & Klang Retreat

Ankunftstag Sonntag, 20. Juni 2027

Individuelle Anreise, Check-in ab 14.00 Uhr

16.30 Uhr Begrüssung und Aperitif

17.00 - 18.30 Uhr Welcome Circle & Yoga und Klangreise

19.00 Uhr Abendessen in der Casa Santo Stefano

Montag, 21. Juni / Dienstag, 22. Juni / Mittwoch 23. Juni 2027

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

08.00 - 10.00 Uhr Meditation, Atempraxis, Yoga & Klang

10.00 - 11.00 Uhr Yogi Brunch

Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein & Geniessen

17.00 - 18.30 Uhr Yin Yoga & Klang

19.00 Uhr Abendessen am Montag in einem Restaurant im Dorf (nicht im Preis inbegriffen), am Dienstag und Mittwoch in der Casa Santo Stefano

Special: Dienstag, 22. Juni 14.00 - 16.00 Uhr Workshop Emotionen & Gefühle

Abreisetag Donnerstag, 24. Juni 2027

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

7.30 - 8.30 Uhr Meditation, Atempraxis, Yoga & Klang

8.30 - 9.00 Uhr Closing Circle & Abschluss

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - 10.30 Uhr Yogi Brunch, danach Abreise

YOGA & KLANG RETREAT



Kosten

Kurskosten: CHF 520.00 exkl. Übernachtung & Verpflegung

- 8 Yoga- & Klangeinheiten
- Impulse für deinen Alltag und ein Geschenk für zu Hause

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe

- Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 105.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 165.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 130.00
- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa: CHF 186.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

- 4x Yogi Brunch
- 3x vegetarisches Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht via dem Link für dieses Retrat www.casa-santo-stefano.ch / Tel. 091 609 19 35

Kursanmeldung

Bei Caroline Metzger via caroline.metzger@bluemail.ch

Nach Erhalt der Kurskosten ist die Anmeldung definitiv.

Einzahlung der Kurskosten via Twint 079 339 43 89 oder via e-Banking Caroline Metzger / UBS / CH06 0023 0230 4040 4240 E