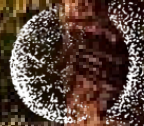


VERBUNDEN MIT DEINER INNEREN NATUR

YIN YANG YOGA RETREAT TICINO

DO 24. - SO 27. JUNI 2027



YOGA
KOSMOS

FRÜHLINGS AUSKLANG & YIN YANG:

VON DEN ZykLEN DER NATUR
LÄSST SICH SO VIEL LERNEN -
ÜBERS LEBEN, ÜBER UNSERE EIGENE
NATUR. OHNE WINTER, KEIN
SOMMER. OHNE FRÜHLING, KEIN
HERBST. EIN GEGENSEITIGES
ERGÄNZEN UND BEDINGEN GANZ
IM SINNE VON YIN & YANG. EIN
AUSGEWOGENES GANZES
BASIEREND AUF UNIVERSELLEN
GESETZEN WIE TAG & NACHT,
EINATMEN & AUSATMEN ODER
EBBE & FLUT. EIN SCHÖNES
LERNFELD MIT DEN NATÜRLICHEN
ZykLEN ZU FLIESSEN.

SOMMER- BEGINN JAHRESZEITEN:

IM JUNI MARKIERT DER LÄNGSTE
TAG IM JAHR DEN
SOMMERBEGINN. DIE YANG
QUALITÄT KOMMT IN DIE VOLLE
BLÜTE. DIE SONNE IST IN IHRER
VOLLEN KRAFT. IN DER
DAOISTISCHEN LEHRE KOMMEN
DIE QUALITÄTEN DES ELEMENTS
FEUER JETZT AN DIE OBERFLÄCHE:
FREUDE, GROSSZUGIGKEIT,
TRANSFORMATION,
SCHÖPFERISCHE KRAFT UND
UNSERE INNERSTE ESSENZ. LASS
UNS GEMEINSAM BEWUSST DIE
FÜLLE DES SOMMERS EINLADEN
UND DAS AUFBLUHENDE GEFÜHL
DES FRÜHLINGS MITSCHWINGEND
VERKÖRPERN. IMMER BEDACHT
AUF EINE GUTE ERDUNG.

YOGA
KOSMOS

IN DER CASA SANTO STEFANO IM MALERISCHEN SÜDTESSINER DORF MIGLIEGLIA EINGEBETTET IN DER HÜGELLANDSCHAFT

UMGEBEN VON WASSERFÄLLEN AM FUSS DES KRAFTVOLLEN MONTE
LEMA UNTER KASTANIENBÄUMEN



YOGA
KOSMOS

MIT RAHEL

ICH BIN EIN HERZMENSCH,
VOLLER BEGEISTERUNG, EINER
FEINFÜHLIGEN ART, ICH MAG'S
HUMORVOLL UND AUTHENTISCH -
SO BEGLEITE ICH DICH IN DEINEN
INNEREN KOSMOS.



YOGA
KOSMOS

A woman with long, wavy brown hair is sitting in a meditative pose on a blue mat on a grassy field. She is facing away from the camera, looking towards a vast, lush green mountain range under a cloudy sky. The mountains are covered in dense forest, and a small village is visible in the distance on the left. A stone wall runs across the middle ground.

PANORAMA BEI UNSERER MORGEN MEDITATION & PRANAYAMA

A circular logo composed of many small white dots, arranged in a ring, with a few dots scattered inside, creating a starry or cosmic effect.

YOGA
KOSMOS

UNSER YOGA RAUM

KRAFTVOLLER HATHA FLOW
HINGEBUNGSVOLLES YIN YOGA
REGENERATIVES YOGA NIDRA
CHANTEN
JOURNALING

YOGA
KOSMOS



REICHHALTIGES,
REGIONALES &
FRISCHES
ESSEN
LIEBEVOLL
ZUBEREITET

YOGA
KOSMOS

A photograph of a bedroom interior. In the foreground, a bed with a dark wooden frame is covered with a white sheet and a blue duvet. Two blue pillows are at the head of the bed. Behind the bed, a large window with white frames and blue curtains looks out onto a cityscape. A white radiator is positioned below the window. On the wall to the right of the window hangs a large, ornate mirror with a dark wooden frame. To the right of the mirror, another window with white frames and blue curtains is visible. A white radiator is also located below this window. The floor is made of reddish-brown tiles. The overall atmosphere is calm and inviting.

RUHIGE & CHARMANTE
ZIMMER - DEIN
PERSÖNLICHER
RÜCKZUGSORT

A logo consisting of two interlocking circles made of small white dots, resembling a stylized infinity symbol or a pair of eyes.

YOGA
KOSMOS

NACHMITTAGS ZEIT ZUM FREI GESTALTEN:

SEIN AN LAUSCHIGEN PLÄTZCHEN IN DER CASA

MASSAGE

WANDERN UNTER KASTANIENBÄUMEN

BESUCH IN LUGANO

BADEN IN WASSERFÄLLEN

YOGA
KOSMOS

A woman with long blonde hair is performing a deep backbend on a wooden pier. She is wearing a dark green long-sleeved shirt and a colorful floral patterned shirt draped over her shoulders. Her head is tilted back, and her hands are reaching towards her feet. The pier has a wooden railing and a chain-link fence in the background, with a body of water visible beyond.

RETREAT PROGRAMM

GEEIGNET FÜR EINSTEIGER*INNEN
UNTERFAHRENEYOGIS / YOGINIS.



YOGA
KOSMOS

RETREAT PROGRAMM:

DO

INDIVIDUELLE ANREISE

14:00 - 16:00 ANKUNFT /
CHECK IN

16:15 - 17:00 WILLKOMMEN:
INFOS ZUR CASA SANTO
STEFANO / INTRO
RETREAT / JOURNALING

17:00 - 18:30 YIN YANG
YOGA

18:45 - 20:00
VEGETARISCHES
ABENDESSEN

20:15 - 21:30 REGENERATIVES
YOGA NIDRA, CHANTEN &
JOURNALING

FR & SA

AB 7:00 BIO KAFFEE, TEE & SAISONALE
FRÜCHTE GANZTAGS

7:30 - 8:00 MEDITATION, PRANAYAMA
& KRIYA

8:00 - 9:45 KRAFTVOLLER HATHA
FLOW, CHANTEN & JOURNALING

10:00 - 11:00 REICHHALTIGER,
VEGETARISCHER BRUNCH

11:00 - 16:00 FREIZEIT: SEIN, WANDERN,
BADEN, LUGANO, MASSAGE

AB 15:00 NACHMITTAGSSNACK

16:30 - 16:45 SOUND DANCE SHAKE

16:45 - 18:15 RESTORATIVES YIN YOGA

18:30 - 19:45 SAMSTAG VEGETARISCHES
ABENDESSEN & FREITAG AUSWÄRTS
IN EINEM GROTTO / OSTERIA IN DER
NÄHE DER CASA

20:00 - 21:00 REGENERATIVES YOGA
NIDRA, CHANTEN & JOURNALING

SO

7:00 - 7:30 MEDITATION,
PRANAYAMA & KRIYA

7:30 - 8:30 HATHA FLOW,
CHANTEN & JOURNALING

8:30 - 9:00 ABSCHIED

9:00 - 9:30 CHECK OUT

9:30 - 10:45

REICHHALTIGER,
VEGETARISCHER BRUNCH

AB 11:00 INDIVIDUELLE
ABREISE

A woman is performing a yoga pose (Tree Pose) on a stone ledge. She is wearing a black and green patterned tank top and black leggings. Her hands are pressed together in a prayer position at her chest. In the background, there is a large, transparent geodesic dome structure, likely a planetarium, surrounded by tall grass and trees. The sun is low in the sky, creating a warm, golden light and lens flare effects.

KOMMST DU
MIT? <3

ICH FREUE
MICH SEHR
AUF DICH!

A stylized logo consisting of a crescent moon and a cluster of stars, rendered in a white, pixelated or dotted font.

YOGA
KOSMOS