
VERBUNDEN MIT DEINER INNEREN NATUR
YIN YANG
YOGA RETREAT
TICINO
DO 24. - SO 27. JUNI 2027
YOGA
KOSMOS

FRÜHLINGS AUSKLANG & SOMMER-BEGINN



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.

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, GROSSZÜGIGKEIT, TRANSFORMATION, SCHÖPFERISCHE KRAFT UND UNSERE INNERSTE ESSENZ. LASS UNS GEMEINSAM BEWUSST DIE FÜLLE DES SOMMERS EINLADEN UND DAS AUFBLÜHENDE 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


PANORAMA
BEI UNSERER
MORGEN
MEDITATION &
PRANAYAMA
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


RUHIGE & CHARMANTE
ZIMMER - DEIN
PERSÖNLICHER
RÜCKZUGSORT
YOGA
KOSMOS


NACHITTAGS
ZEIT ZUM FREI
GESTALTEN:
SEIN AN LAUSCHIGEN PLÄTZCHEN IN DER CASA
MASSAGE
WANDERN UNTER KASTANIENBÄUMEN
BESUCH IN LUGANO
BADEN IN WASSERFÄLLEN
YOGA
KOSMOS



RETREAT PROGRAMM

GEEIGNET FÜR EINSTEIGER*INNEN
UND ERFAHRENE YOGIS / 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


KOMMST DU
MIT? <3
ANMELDUNG AN
RAHEL@YOGAKOSMOS.CH
ZIMMERBUCHUNG DIREKT
ONLINE BEI DER CASA AUF
CASA-SANTO-STEFANO.CH
ICH FREUE
MICH SEHR
AUF DICH!
YOGA
KOSMOS