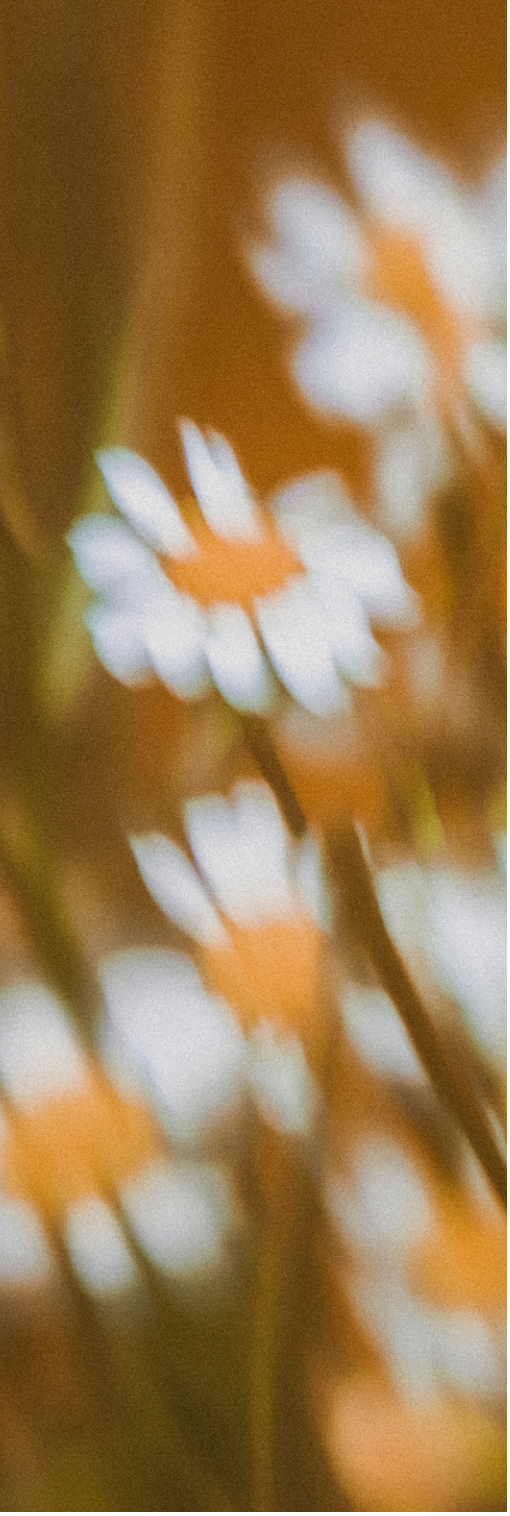


saṅgha space

Sommer Yoga Retreat

27. Juni bis 4. Juli 2027

Was blüht in der Begegnung auf, das allein verborgen bliebe?

In der Tradition des Yoga bezeichnet saṅgha eine Gemeinschaft von Menschen, die einen Weg miteinander teilen. Auf diesem Weg inspirieren und stärken wir uns gegenseitig und entdecken vielleicht Perspektiven, die erst im Miteinander erwachen. Gemeinschaft trägt dabei ebenso den Austausch wie die Stille und den Rückzug.

Casa Santo Stefano - Miglieglia I Ticino

saṅgha space

saṅgha space steht für die Kraft des gemeinsamen Praktizierens. Wir vertiefen unsere Yogapraxis, nähren, was uns lebendig macht und öffnen uns für die Fülle, die aus Verbindung erwächst. Wie ein Feuer, das heller leuchtet, wenn mehrere Flammen zusammenkommen, entfacht die gemeinsame Praxis Wärme, Inspiration und Lebendigkeit. Dieses Retreat schenkt dir eine Woche Bewegung und Stille, gemeinsame Erfahrungen und individuelle Entdeckungen. Alle Erfahrungslevels sind willkommen.



das erwartet dich

- 7-tägiger Yoga-Kurs inkl. täglichem Morgenritual mit Mantra, Prāṇāyāma und Stille sowie Yoga Āsana Lab, angeleitet von Olivia Winiger & Pascale Sommer
- 3 Vertiefungs-Workshops und Praxen, verankert in der Yoga-Philosophie
- Genügend freie Zeit für Rückzug, Auftanken und Ausflüge ins Malcantone
- Seminarraum mit Yoga-Material
- 7 Übernachtungen
- Täglich hausgemachter Brunch und vier reichhaltige 3-Gang-Abendmenüs mit regionalen, biologischen Produkten
- Tee, Kaffee, Früchte & Snacks
- Ticino ÖV-Ticket für freie Fahrt

jetzt buchen

- Retreat-Programm via QR-Code für CHF 770.-
- Profitiere vom Early-Bird Preis von CHF 670.- (für die ersten 5 Buchungen bis Ende Januar 2027)
- 7 Übernachtungen ab CHF 580.- Das Zimmer wird direkt hier reserviert
- Die Verpflegungs-kosten von rund CHF 273.- werden beim Check-in beglichen
- Nicht enthalten: Anreise, Versicherung, Kurtaxe und drei auswärtige Nacht-essen im Restaurant

Mehr Infos & Buchung

OLIVIAWINIGER.COM I PASCALESOMMER.COM I CASA-SANTO-STEFANO.COM

olivia winiger



Yoga bedeutet für mich, das Menschsein in all seinen Facetten zu erforschen. Seit über zwölf Jahren begleite ich Menschen dabei, ihren Körper als lebendigen Begleiter zu entdecken, tiefer zu lauschen und zum innersten Selbst zurückzukehren: Durch Bewegung, somatische Präsenz und Begegnung von Bewusstsein und Körper. Auf diesem Weg gestalte ich Kurse und unterrichte in Ausbildungen im Yogabereich – getragen von fundiertem Wissen aus über 1800 Stunden Yoga-Weiterbildungen, einem Master in Secondary Education & einer Vertiefung in Sportwissenschaften. Meine Schwerpunkte liegen im fliessenden Vinyasa-Yoga, achtsamer Körperarbeit, bewusster Atemführung, Yin und Mantra Meditation: Eine Praxis, die innere Ausrichtung und authentische Verbindung stärkt.

pascale sommer

Yoga ist für mich ein Weg, das Leben in seiner ganzen Tiefe und Vielfalt zu erfahren. Als Komplementärtherapeutin in der Methode Yoga-Therapie begleite ich Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Ich unterrichte in mehreren Yogastudios sowie in 200h- und 300h-Yoga-Ausbildungen in Bern und engagiere mich mit grosser Freude im Teilen dieser Erfahrungsräume. Meine Vertiefungsthemen liegen in der trauma-sensitiven Yoga-Arbeit, im Pranayama, in somatischer Körperarbeit und der Nervensystemregulation. Meine Geschichte ist reich an Kurven, Hindernissen, und Verlusten – aber ebenso, oder vielleicht gerade deshalb an Freude, Mut, Liebe für das Leben und spiritueller Erweckung. Kraft tanke ich draussen in der Natur, am liebsten mit meinem Hund.



OLIVIAWINIGER.COM I PASCALESOMMER.COM