



**Yoga Retreat**  
**THE JOURNEY WITHIN**  
**Centro Arte CabbioLO | Ticino**  
**28. September - 1. Oktober 2023**

Komm mit uns auf diese Reise nach innen. Zu dem Raum in unserem Inneren, der unabhängig vom Wirbelwind äußerer Reize zentriert, geerdet und ruhig bleibt. Ein Yoga-Wochenende, um den Weg zu einer inneren Stille voller Freude und Vertrauen zu kultivieren.

## ÜBER DEINE LEHRERINNEN

**Carmen Kramis** - Vinyasa Flow - 500 RYT, Embodied Yoga & Meditation (Deutsch und Englisch)

**Catalina Primo** - Heart Centred Yoga - 500 E-RYT, Meditation & Astrologie (Englisch und Spanisch)



## DATEN 28. SEPTEMBER - 1. OKTOBER 2023

Centro Arte CabbioLO  
La Vila 36, 6558 Lostallo | Ticino

## DAS PROGRAMM

### Donnerstag 28.09.2023

Ab 16:00 - Ankunft im Centro Arte CabbioLO  
17:00 - 19:00 Begrüssung & Hatha Yoga  
19:15 - Veganes Abendessen

### Friday 29.09.2023

08:00 - 10:30 Vinyasa Flow, Pranayama & Meditation  
11:00 Veganer Brunch  
12:00 - 16:45 Freie Zeit  
16.45 - 18:45 Hatha Yoga + Pranayama + Meditation  
19:15 - Veganes Abendessen

### Saturday 30.09.2023

08:00 - 10:30 Vinyasa Flow, Pranayama & Meditation  
11:00 Vegan Brunch  
12:00 - 16:45 Freie Zeit  
16.45 - 18:45 Hatha Yoga + Pranayama + Meditation  
19:15 - Veganes Abendessen

### Sunday 01.10.2023

08:00 - 10:30 Vinyasa Flow, Pranayama & Meditation  
11:00 Veganer Brunch  
Ab 12:00 - Individuelle Abreise



Unterrichtet wird auf Deutsch und Englisch, je nach Sprache der Teilnehmenden.

## PREIS PRO PERSON

- **Dreierzimmer** CHF 753\* (beinhaltet: CHF 405 für alle Yogastunden und die Yoga-Shala II CHF 348\* für Unterkunft und Verpflegung)
- **Doppelzimmer** CHF 768\*/CHF 798 (CHF 405 für alle Yogastunden und die Yoga-Shala II CHF 363\*/CHF 393 für Unterkunft und Verpflegung)
- **Einzelzimmer** CHF 858\*/CHF 903 (CHF 405 für alle Yogastunden und die Yoga-Shala II CHF 453\*/CHF 498 für Unterkunft und Verpflegung)

\*Gemeinschaftsbad



## IM GESAMTPREIS ENTHALTEN

- \* 3 Nächte in der Zimmerkategorie nach Wahl
  - \* 3 vegane Abendessen\*
  - \* 3 vegane Brunchbuffets\*
  - \* Tee und frische Früchte vor dem Brunch
  - \* 13.5 Stunden Asana, Pranayama und Meditation (Vinyasa Flow am Morgen, Hatha Yoga am Abend, offen für alle Niveaus)
  - \* Freie Zeit, um sich auszuruhen oder die Gegend zu erkunden
- \*Für spezielle Diätwünsche bitte uns so rasch als möglich kontaktieren, Aufpreis CHF 5 pro Tag und Person



## NICHT INKLUSIVE

- \* Transport
- \* Zusätzliche Getränke und Snacks (im Kiosk erhältlich)

## MEHR INFO UND ANMELDUNG (bitte sorgfältig lesen)

Es ist eine nicht rückzahlbare Anzahlung von CHF 405 zu leisten, die bei der Anmeldung auf das folgende Bankkonto zu überweisen ist:  
CH67 0900 0000 3191 9490 0 PostFinance | CH-4808 Zofingen | Ana Catalina Primo (St Gallen | CH - 9000). Diese Anzahlung beinhaltet die komplette Yogapraxis und die Yoga-Shala. Die Differenz, d.h. die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, ist am letzten Tag des Retreats im Centro Arte Cabbiole zu begleichen.  
Bitte beachte, dass erst nach Erhalt deiner Anmeldung und Zahlungsbestätigung an [info@unicornyoga.ch](mailto:info@unicornyoga.ch) oder [carmenkramis@gmail.com](mailto:carmenkramis@gmail.com) dein Platz im Retreat gesichert ist. Anmeldung per E-Mail oder QR-Code.



## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Im Falle einer Stornierung durch die Organisatorinnen, aufgrund Covid, zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen Gründen: alle Kosten werden zurückerstattet. Im Falle einer Absage durch die Teilnehmenden: es gibt keine Rückerstattung der Anzahlung, aber es gibt die Möglichkeit für die Teilnehmenden, jemand anderen zu finden, der den Platz im Retreat stattdessen nutzt (bitte beachtet, dass dies in der Verantwortung der Teilnehmenden liegt). Wir empfehlen eine Annullations-Versicherung.

Anmeldung via E-Mail oder hier:



Wir freuen uns SO sehr auf dieses nährnde und entspannende Yoga-Weekend zusammen!  
Herzlich,  
Carmen & Catalina