



## YOGA RETREAT MIT GUNTSCHA UND IZABELA

### Im Fluss des Lebens

04.-07.Juli 2024 Centro Arte Cabbio

Lass vor deinem inneren Auge das Bild eines Flusses entstehen. Es ist der Fluss deines Lebens. Finde jetzt einen Platz an dem Ufer, wo du dich niederlassen möchtest, um endlich einmal in aller Ruhe zu betrachten, wie der Fluss deines Lebens durch die Zeit dahinströmt. Lass dich tragen von diesem Fluss. . .

Wenn Du Dich dadurch angesprochen fühlst, komm mit uns und erlebe Dich auf eine wunderbare Weise: zentriert, geerdet, stark und fließend. Mit Atemtechniken, inneren Reinigungsritualen, Meditationen und Yogastunden führen wir Dich sorgsam zu innerer Stille und Klarheit, zu deinem Selbst!

Für unsere Yogastunden schöpfen wir aus der ganzen Breite unserer Erfahrungen – dynamisch-kraftvolle Vinyasa Flows und Hatha, entspannendes Yin Yoga und meditatives Yoga Nidra. Du hast die Möglichkeit, Dich mit deinem Atem zu verbinden, deinen Atemfluss zu lenken und die tieferen Ebenen Deines Selbst zu erkunden. Am Ende nimmst Du eine belebende Energie und innere Ruhe mit nach Hause.

Unser Yoga Retreat eignet sich für alle, die Interesse an Yoga haben, auch für Beginner. Der Retreat wird von zwei zertifizierten Yoga-Lehrerinnen durchgeführt, sodass wir Dir, unabhängig von Deinen Yoga-Erfahrungen, immer die bestmögliche Aufmerksamkeit schenken können.

Wie laden Dich ein, die Vielfalt des Yogas mit uns gemeinsam zu genießen.

Namasté  
Guntscha und Izabela



Infos über die Kursleiterinnen und unseren Retreat:

[www.yogavonherzen.ch](http://www.yogavonherzen.ch)  
und  
[www.hathayogaiza.ch](http://www.hathayogaiza.ch)



## KURSORT:

Umgeben von den majestätischen Südalpen erwartet Sie das Humanita Art Center in ruhiger Lage in dem kleinen Ort Cabbio. Die auf 3 Steinhäuser verteilten Zimmer sind mit hölzernen Böden und Decken ausgestattet. Ein Wasserfall ist innerhalb von 5 Minuten zu Fuß erreichbar. Das Humanita Art Center verfügt über eine permanente Filz-Kunstaussstellung und eine Tischlerei. Die Gäste können im Garten entspannen oder die kleine Tierfarm besuchen. Biologischer Kräutertee steht bereit und frisches Brot wird vor Ort gebacken. Darüber hinaus bietet das Hotel Grillmöglichkeiten.

## KURSKOSTEN:

CHF 390,-/ ca. 11 Stunden à 60 Min. Asana-Klassen  
und 2,5 Stunden à 60 Min. Pranayama & Meditation

Für Familien- und Treue- Rabatt kontaktiere Kursleiter.

Nicht in den Kurskosten enthalten:

- Anreise und Abreise
- Übernachtung
- Evtl. Versicherungen

## ÜBERNACHTUNG:

Die Übernachtung bitte direkt im Centro Arte buchen  
<https://www.centroarte.ch/seminarhaus.aspx>

Es gibt verschiedene Zimmerkategorien, Einzel-, Doppel- und Mehrbett-Zimmer mit eigenem und Etagenbad. Rechtzeitige Buchung ist empfehlenswert. Für diesen Kurs ist Halbpension reserviert.



## ABLAUF (provisorisch)

Do, 04.07.24

- Ankunftszeit ab 14 Uhr
- Begrüssung ca. 16 Uhr
- Yoga 16:30 – 18:30 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr
- Yoga – 20:30 – 21:30 Uhr

Fr. 05.07.24

- Pranayama&Meditation 7:15-8:00
- Yoga 8:00-9:30 und 17:00-18:30 Uhr
- Frühstück 9:30-10:30 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

Sa. 06.07.24

- Pranayama&Meditation 7:15-8:00
- Yoga 8:00-10:00 und 20:00-21:00 Uhr
- Frühstück 10:00-11:00 Uhr
- Abendessen ca. 18 Uhr

So. 07.07.24

- Pranayama&Meditation 7:15-8:00
- Yoga 8:00-10:00 Uhr
- Gemeinsames Frühstück 10:00-11:00
- Abreise 12 Uhr

## ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

Wenn ihr Euch für unseren Retreat anmelden möchtet, schreibt uns gerne eine E-Mail an:

[info@yogavonherzen.ch](mailto:info@yogavonherzen.ch) oder [izabela.kaeser@gmx.ch](mailto:izabela.kaeser@gmx.ch)

Wir werden Dir weitere Informationen zukommen lassen.

Die Anmeldung wird durch eine Zahlung von CHF 390,- gültig. Es gibt Familien- und Treue- Rabatt.

Wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung abzuschliessen

Der Retreat bietet Platz für max. 14 Teilnehmer.