

# Frühlings-Erwachen mit Yoga und Soul Painting

1. BIS 3. MÄRZ 2024, CENTRO ARTE CABBIOLO, 6558 LOSTALLO

Schenke dir eine kleine Auszeit mit kreativer und bewegter Erholung im Centro Arte, welches eingebettet in der schönen Natur im Misox liegt. Mit Yoga kräftigst und dehnt du deinen Körper und mit Soul Painting entdeckst du eine freie und intuitive Art des Malens, ohne den Druck von Leistung und Perfektion. Mit Yoga und dem freien Malen kannst du deinen Körper, Geist und Seele wieder mehr verbinden und in Einklang bringen.

An diesem Wochenende bieten wir dir Raum, damit du dich deiner ureigenen Kreativität und Ausdruckskraft hingeben kannst. Dabei werden dich die Yogaeinheiten ganz ins «Hier und Jetzt» bringen, sodass du deiner Intuition folgen kannst. Wenn du jetzt denkst, ich kann nicht malen, so laden wir dich herzlich ein, dich auf dieses Abenteuer einzulassen. Denn jeder Mensch trägt seine ureigene Kreativität und Ausdruckskraft in sich. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Talente nötig. Mit kraftvollen Yogaeinheiten, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen tauchen wir in eine Welt der Kreativität und Ausdruckskraft ein.

**Kursprogramm** (Änderungen vorbehalten)

## Freitag, 1. März

15:00 – 16:00 Check-In  
16:00 – 16:30 Begrüssung  
16:30 – 18:00 Yoga  
18:30 – 19:30 Nachtessen\*  
20:00 – 21:00 Kreative Reise

## Samstag, 2. März

07:30 – 09:00 Yoga  
09:00 – 10:00 Frühstücksbuffet\*  
10:30 – 12:00 Kreative Reise  
12:30 – 13:30 Kleines Mittagessen\*

ab 14:00 Wahlprogramm: Malen,  
Spaziergang oder Zeit für dich

17:00 – 18:30 Yin Yoga & Yoga Nidra  
19:00 – 20:00 Abendessen\*  
20:30 – 21:00 Meditation / Ausklang

## Sonntag, 3. März

07:30 – 09:00 Yoga  
09:00 – 10:00 Frühstücksbuffet\*  
10:30 – 11:30 Kreativer Abschluss  
11:30 – 12:00 Abschiedsritual  
12:00 – 13:00 Kleines Mittagessen;  
anschliessend Abreise

\*vegetarisch



# «KUNST WÄSCHT DEN STAUB DES ALLTAGS VON DER SEELE.»

PABLO PICASSO

## Kurskosten

CHF 330.– für alle Yogaeinheiten gemäss Programm inkl. Material, Farbe und Pinsel.  
Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung: Nach deiner Bezahlung ist dein Platz definitiv.

## Kost und Logis pro Person (2 Übernachtungen)

Einzelzimmer (Etagenbad)	CHF 318.–
Einzelzimmer	CHF 348.–
Doppelzimmer als Einzelbenutzung	CHF 358.–
Doppelzimmer (Etagenbad) als Einzelbenutzung	CHF 328.–
Doppelzimmer (Etagenbad)	CHF 258.–
Doppelzimmer	CHF 278.–

Das Zimmer buchst du direkt beim Centro Arte, 6558 Lostallo  
info@centroarte.ch, Telefon 091 830 14 67, [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch)

## Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden.  
Das Centro Arte liegt nahe Bellinzona im Misox und ist mit dem Auto  
(Navi: Centro Arte, Cabbio) oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln  
(Bushaltestelle: Cabbio Chiesa) erreichbar.

**Anmeldeschluss: 31. Januar 2024**

## Kursleitung, Anmeldung und Fragen

Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Therapeutin  
b.bienz@vinyasaflowyoga.ch, Telefon: 078 631 83 45, [www.vinyasaflowyoga.ch](http://www.vinyasaflowyoga.ch)

Erika Bütler, Hünenberg, Kunsttherapeutin iac i.A.  
anmeldung@atelieranimasana.ch, Telefon: 077 410 85 97  
[www.atelieranimasana.ch](http://www.atelieranimasana.ch)

Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und auf die gemeinsame Auszeit!  
Herzliches Namasté, Anna Barbara & Erika