



**YOGA & MEDITATION  
ACHTSAMKEITSRETREAT  
6.- 9. Juni 2024  
Cabbiolo, Misox-Südbünden**



**Tauche für einige Tage in die idyllische Natur des Misox, in eine Oase umgeben von Bergen, Palmen und Wasserfällen ein. Entspanne und zentriere Dich im Yoga mit inspirierenden Inputs, Meditationen sowie viel Naturzeit und lass Dich mit der genussreichen, regionalen Vollwertkost verwöhnen.**

**IRINA SCHUMACHER**

Coach für Persönlichkeitsstärkung,  
Yoga- & Achtsamkeitslehrerin

[WWW.IRINASCHUMACHER.CH](http://WWW.IRINASCHUMACHER.CH)

**PAOLO PARRÓ**

Yogalehrer

[WWW.YOGA-VIDA.CH](http://WWW.YOGA-VIDA.CH)

# PROGRAMM

---

## Donnerstag

- Ankunft ab 16:30
- Kennenlernen & Apéro
- Yogapraxis
- Abendessen
- Filmabend

## Freitag

- Meditation & Morgenyoga
- Brunch
- Freie Zeit für Dich\*
- Achtsamkeit 1: Yin & Yang → Input & Persönliche Vertiefung
- Yin Yoga
- Abendessen
- Yoga Nidra

## Samstag

- Meditation & Morgenyoga
- Brunch
- Freie Zeit für Dich\*
- Achtsamkeit 2: Input & persönliche Vertiefung
- Yogapraxis
- Abendessen
- Ausklang am Lagerfeuer

## Sonntag

- Meditation & Morgenyoga
- Brunch & Abschlussrunde
- Individuelle Abreise ab 11:00

\*z.B. Wanderungen, Wasserfall, spezifische Yogainputs, Einzelcoaching nach Absprache, Barfusslaufen, Massageangebot: Direkte Reservation bei Manuela, [www.bellissima-naturkosmetik.ch](http://www.bellissima-naturkosmetik.ch)





## PREISE & ANMELDUNG

---



**Kurskosten und die Kost/Logis werden separat berechnet:**

**Kurskosten 480.-**

Anmeldung und Fragen zum Retreat bei

**Irina:** [info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch), x078 644 72 24, [www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch)

**Paolo:** [info@yoga-vida.ch](mailto:info@yoga-vida.ch), 079 502 88 89, [www.yoga-vida.ch](http://www.yoga-vida.ch)

**Halbpension mit Brunch sowie Übernachtungskosten** siehe nächste Seite;

Preise ab 345.- (diverse Bettenbelegungen)

Weitere Infos und Anmeldung zur Unterkunft bei **Ursina:** [info@centroarte.ch](mailto:info@centroarte.ch)

**oder direkt 091 830 14 67, [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch)**



Centro Arte Cabbioło  
La vila 36  
CH - 6558 Lostallo

+41 91 830 14 67  
www.centroarte.ch  
info@centroarte.ch



## Preisliste Seminare 2024 - Halbpension BRUNCH

Preisänderungen für 2025 vorbehalten

für Gruppen (ab 2 Übernachtungen)

Übernachtungen	mit Halbpension pro Tag	nur Zimmer pro Nacht
<b>Einzelzimmer</b> (Etagenbad)	CHF 150.-	80.-
<b>Einzelzimmer</b>	CHF 165.-	95.-
Doppelzimmer als <b>Einzelbenutzung</b>	CHF 170.-	100.-
Doppelzimmer (Etagenbad) als <b>Einzelbenutzung</b>	CHF 155.-	85.-
<b>Doppelzimmer</b> (Etagenbad)	CHF 120.-	50.-
<b>Doppelzimmer</b>	CHF 130.-	60.-
<b>Mehrbett- Zimmer</b> (Etagenbad, 3-4 Personen)	CHF 115.-	45.-

Für Gruppen über 11 Personen gibt es einen Rabatt von 5.- CHF pro Nacht und Person

### Zwischenverpflegung & Getränke

Kräutertee & Wasser für den ganzen Tag ist inbegriffen.

Snacks & weitere Getränke sind am Selbstbedienungsbuffet drinnen oder unter der Pergola erhältlich und können am Ende des Kurses bezahlt werden.

Auf Wunsch der Kursleitung:

Früchte & Nüsse

CHF 4.-CHF / Person und Tag

vor dem Frühstück /Brunch oder zum Zvieri

**Individuelle Ernährungswünsche** werden auf Anmeldung im Voraus gerne berücksichtigt (Zuschlag CHF 5.- pro Tag und Person)

Centro Arte Cabbioło – unsere Küche kocht vorwiegende biologisch, regional, saisonal und aus dem eigenen Garten.

### Annulationskosten:

Die Teilnehmerinnen verpflichten sich den gesamten Kursaufenthalt bei uns zu zahlen, auch bei verfrühter Abreise, oder ausgelassenen.

30 – 8 Tage vor Anreise 30 % für Übernachtung + Mahlzeiten

7 – 3 Tage vor Anreise 50% für Übernachtung + Mahlzeiten

ab 2 Tagen vor Anreise 80% für Übernachtung + Mahlzeiten

wenn kein Ersatz gefunden wird.

Wir empfehlen eine Annulationsversicherung.

