

YOGA & BREATH

retreat

24. - 26. Mai 2024



3 Tage transformatives Atmen und intensives Yoga inmitten idyllischer Natur und Südschweizerischem Ambiente



das erwartet dich!

**ein langes Wochenende der
Innenschau und Neuausrichtung**

Yoga & Atem bilden eine Fusion von zwei sich wundervoll ergänzenden Tools, welche dich dabei unterstützen, dich in deinem ganzen Sein wahrzunehmen und zu entfalten. Ganzheitliches Yoga verbindet dich mit deinem Körper und bereitet dich auf das tiefe Atmen vor. Die Breathwork Sessions (mit der Atemtechnik des bewussten verbundenen Atems) aktivieren deine Lebenskraft und führen dich in deine innere Landschaft, wo du unbewussten Prägungen begegnen kannst, welche sich durch dein bewusstes Atmen auflösen können. Je mehr wir das tun, desto mehr treten wieder Freude und Leichtigkeit in unser Leben!



Location

Im Bündner Südtal Misox an der Grenze zum Tessin, umgeben von den majestätischen Südalpen, heisst uns das **Centro Arte Cabiolo** willkommen.

Mit seinen denkmalgeschützten Steinhäusern, einem wunderschönen Yogapavillon und gemütlichen Zimmern bietet es uns den idealen Rückzugsort, während uns das Küchenteam mit vegetarischen Köstlichkeiten - biologisch, regional und saisonal - verwöhnt. Perfekt umsorgt kannst du dich ganz auf dich selbst einlassen.

Nebst unserer täglichen Praxis hast du genügend Zeit für Spaziergänge in den ursprünglichen Wäldern, Baden im nur 5min entfernten Wasserfall, relaxen in den grosszügigen Aussenanlagen oder ein Gelato auf der Piazza in Bellinzona.



nähere Infos zur Unterkunft:
www.centroarte.ch

Preis & Leistungen

CHF 333.- inklusive

- * täglich Yoga, Atemübungen und Meditation
- * 2 Breathwork Sessions
- * nicht enthalten im Preis sind die Kosten für An-/Abreise, Übernachtung und Verpflegung (Mittagessen am Ankunftstag: CHF 16), individuelle Ernährungswünsche, Snacks
- * Sprachen: DE / IT / EN



Übernachtung und Verpflegung pro Nacht/Person

Einzelzimmer ab CHF 156.-
Doppelzimmer ab CHF 126.-
Mehrbettzimmer ab CHF 120.-

Das Zimmer deiner Wahl buchst du direkt beim Centro Arte bei Ursina.
Tel: 091 830 14 67 oder
info@centroarte.ch

Programm

Freitag, 24. Mai 2024

- 12:00 Welcome circle
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 Freizeit
- 16:00 Sanftes Yoga und Breathwork Session
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Get together, Mantras, Integration, Yoga Nidra

Samstag, 25. Mai 2024

- 8:00 Meditation, Pranayama, dynamische Yogapraxis
- 10:30 Brunch
- 12:00 Freizeit
- 16:00 Sanftes Yoga und Breathwork Session
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Get together, Mantras, Integration, Yoga Nidra

Sonntag, 26. Mai 2024

- 8:00 Meditation, Pranayama, dynamische Yogapraxis
- 10:30 Brunch
- 12:00 Abreise



Zu mir

Als passionierte Yogini, Breath- und Bodyworkerin führe ich dich in einem Tanz zwischen kraftvoller Spannung und hingebungsvollem Loslassen, durch achtsame Bewegung und bewusste Atmung in die Stille, wo du dich mit deiner Essenz verbinden und Raum schaffen kannst für dein verkörpertes Sein. Mehr unter: www.moving-into-stillness.com

Anmeldung

per E-Mail an mirella@cartillone.ch

Bei Fragen kannst du mich gerne anrufen:
+41 76 331 07 34

Plätze sind beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.