

## « TIME OUT MIT YOGA »

**Centro Arte, Lostallo-Cabbiolo /Tessin**

**Donnerstag bis Sonntag, 2. – 5. September 2021**



**Den Sommer verabschieden und den Herbst willkommen heissen – mit Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Daneben bleibt genügend freie Zeit für "Dolce far niente", für eine Biodynamische Massage, für Ausflüge, Austausch oder Rückzug.**

### **TeilnehmerInnen**

Für alle geeignet, die sich eine Auszeit nehmen und täglich Yoga üben möchten. Ob älter oder jünger, ob mit Yogaerfahrung oder ohne. Ob mit oder ohne LebenspartnerIn, FreundIn, Tante oder Patenkind ... Max. 12 Personen

### **Kursort**

Centro Arte, CH - 6558 Lostallo-Cabbiolo, Tel +41 91 830 14 67  
[info@centroarte.ch](mailto:info@centroarte.ch) [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch)

Das «Centro Arte» sind Misoher Steinhäuser mit einfachen Zimmern und einem tollen Yoga-Pavillon. Grosszügige Grünflächen, Terrassen und eine Pergola bieten herrliche Freiräume. Das Essen wird aus biologischen, regionalen und saisonalen Produkten liebevoll zubereitet.

Übernachtung inkl. Halbpension Fr. 107.00 /DZ mit Bad pro Person und Tag. Es gibt auch günstigere Einzel- oder Doppelzimmer mit Etagenbad.

### **Kurskosten**

**Der Kurspreis beträgt Fr. 280.– pro Person**

Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

### **Daten/Zeiten**

**Check-in Donnerstag ab 15h / Check-out Sonntag bis 10h.**

### **Yogalektionen:**

Donnerstag 18:00 – 19:00

Freitag/Samstag 7:30 – 8:30 11:30– 12:30 Yoga Nidra 17:00 – 18:30

Sonntag 8:00 – 9:00

### **Kursleitung/Info:**

**Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU «Yoga am See», Ermatingen**

T +41 71 664 20 90 M [yogaamsee@gmx.ch](mailto:yogaamsee@gmx.ch)

## WEITERE INFOS

### Anmeldung

**Baldmöglichst:** T +41 71 664 20 90 [yogaamsee@gmx.ch](mailto:yogaamsee@gmx.ch)

Die Platzzahl ist beschränkt. **Ab sofort Zimmer direkt beim Hotel reservieren!**

Die Zimmer werden nach dem "first come – first served"-Prinzip vergeben!

### Annullation

Bei Rücktritt bis 60 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Kurs- und Übernachtungskosten fällig, bei späterem Rücktritt der ganze Betrag – ausgenommen, die Stornierung geschieht aufgrund der BAG-Bestimmungen betr. Covid. Das Seminarhaus erwähnt dies explizit bei der Reservation.

### Anreise

**ÖV:** mit dem Postauto ab Chur | Std.50 Min, Haltestelle Cabbioło Chiesa, 80 m Fussweg bis zum Hotel.

**Auto:** beim Hotel nur Aus-und Einladen, PP rechts bei der Kirche, 80 m Fussweg.

### Massage

Die Biodynamische Massage nach Gerda Boyesen ist eine sanfte Körperbehandlung. Dabei wird direkt auf der Haut mit individuell angepasstem Druck und Öl massiert, es ist oft eher ein Ausstreichen und Geschehenlassen. Dies ermöglicht dem Körper, in der Tiefe nachzugeben. Spannungen können sich lösen, die Lebensenergie wird frei und kann fließen.

50 Min. Fr. 130.00

Anmeldungen direkt bei Marianne Küng, Körperpsychotherapeutin ASP

T 076 418 43 02 oder M [kuengpraxis@bluewin.ch](mailto:kuengpraxis@bluewin.ch) [www.biodynamikamsee.ch](http://www.biodynamikamsee.ch)

### Programm

Nebst den Yogalektionen ist kein zusätzliches Programm vorgesehen. Ob Massage, Spaziergänge, Baden beim Wasserfall, Ausflüge oder Wanderungen – fühle dich frei, einfach das zu tun und zu geniessen, wonach dir der Sinn steht!

### Mitnehmen

Für die Yogalektionen bitte bequeme, lockere Kleidung, Trainer o.ä. mitnehmen, Yogamatten sind vorhanden. Für die Freizeit je nach Wetter, ev. Badehose?

### Kontakt

Ruth Blattner, Telefon mobil: +41 79 316 34 72 M [yogaamsee@gmx.ch](mailto:yogaamsee@gmx.ch)

