



Yogawoche

in Cabbio
02. - 07. April 2024

mit Brigitte Steiert und
Stephan Ruckstuhl

«Wer innehält, erhält von innen Halt.» ~ Lao-tse

YOGARAUM Shakti

Innehalten - Stille - Sein - mit jedem Atemzug und jedem Herzschlag die Kraft von Innen spüren - Ruhe, Entspannung, Vertrauen und Gelassenheit einkehren lassen. Wir praktizieren ein ganzheitliches Yoga mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtan und Philosophie.

Das ruhig gelegene „Centro Arte“ mit Tessiner Flair und den Misoxer Steinhäusern liegt am Südhang des San Bernardinos. Der wunderschöne Yogavillan ist eingebettet in einer grossen Aussenanlage, die viel Freiräume zum Verweilen bietet. Die Zimmer sind gemütlich und einfach eingerichtet. Das Essen wird aus biologischen, regionalen und saisonalen Produkten liebevoll zubereitet.

Am Freitag- und Samstagnachmittag wird uns Stephan Ruckstuhl wieder besuchen und sein reiches Wissen über die Atmung in einem Workshop mit uns teilen und uns aufzeigen, wie wir den Atem für mehr Gesundheit, Energie und ein langes Leben verwenden können. Dies werden wir dann direkt in der Praxis üben und auf einer Atemreise erleben, wie kraftvoll Atmung sein kann.

Gemeinsames Kirtan singen mit ihm an den zwei Abenden wird zu einem besonderen Erlebnis. Als leidenschaftlicher Musiker hat er die Begabung, Freude und Leichtigkeit am Singen zu erwecken.

Programm:

Anreise: Dienstag, 02. April 2024
16.30 Uhr: Willkommens-Yogastunde

Mittwoch bis Sonntag:
08.00 - 10.30 Uhr: Meditation, Pranayama, reinigende und kräftigende Yogapraxis

10.30 Uhr: Frühstück

16.30 - 18.30 Uhr: regenerierend und sanft, Atem, Yoga, Workshop

18.45 Uhr: Nachtessen

20.15 - 21.15 Uhr: Mantra singen, Meditation, Yoga Nidra

Donnerstag nur Morgen- und Abendpraxis, freier Nachmittag für Ausflüge

Seminarende: Sonntag, 07. April, nach dem Frühstück

Kurskosten Yoga:

CHF 540.- / Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Zimmerkosten pro Tag/Person inkl. vegetarische

Halbpension: Frühstück, Abendbuffet, Snacks und Tee jeweils vor der Yogapraxis am Morgen und am Nachmittag, Quellwasser

Einzelzimmer: ab CHF 143.-

Doppelzimmer: ab CHF 113.-

Mehrbettzimmer: ab CHF 108.-

Im Preis nicht enthalten: Anreise, Kaffee (ausser zum Frühstück), individuelle Ernährungswünsche

Es stehen Zimmer mit Dusche/WC im Zimmer und Zimmer mit Etagen-Dusche/WC zur Verfügung. Bitte reserviere das Zimmer deiner Wahl direkt im «Centro Arte» bei Ursina, Tel: 091 830 14 67 oder info@centroarte.ch.

Reiserücktrittsversicherung:

Eine Anmeldung ist verbindlich! Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche bei einer Nichtteilnahme die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Reiseversicherung:

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung!
Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Kursort:

Centro Arte Cabbio
La Vila 36
6558 Lostallo

Anmeldung und Infos:

Die Yogakursgebühr von CHF 540.- zahlbar im Voraus. Übernachtung und Essen zahlbar vor Ort.

Seminarleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen
www.yogaraum-shakti.ch | info@yogaraum-shakti.ch
079 349 05 85 | 052 376 36 17