

YOGA RETREAT PIEMONTO

Mittwoch, 11. bis 15. September 2019



Eine Oase im Piemont, inmitten vom Leben umgeben, bewegen und stärken wir gemeinsam unseren Körper und Geist im Einklang der Natur. Erdverbunden vom Spätsommer im Übergang zum Herbst praktizieren wir täglich achtsames Gehen und ChiYoga verbunden mit der CANTIENICA®-Methode.

Abends füllen wir unseren Innenraum durch Meditation, tönen, atmen, Yin Yoga.

Ankommen, Durchatmen, Sein

Prana

Das Retreat richtet sich an interessierte, offene Menschen, die sich auf Yoga und allgemeine Körperarbeit in einer inspirierenden Umgebung einlassen möchten.

Mit **maximum 10 Teilnehmer** bleibt das Retreat familiär.

Bringe nebst deinen persönlichen Sachen ein grosses Badetuch, eine Yogamatte, ein Sitz-Meditationskissen (oder dafür eine gerollte Decke), zusätzlich eine kleine Decke zum Zudecken bei der Endentspannung, wie auch zwei Blöcke mit.

Kursprogramm

ANREISETAG MITWOCH, 11. SEPTEMBER 2019	
ab 17.00	Anreise und Zimmerbezug
18.00	Einstimmungszeremonie
19.00	Apero Riche
DONNERSTAG BIS SAMSTAG	
07.30 - 08.15	Meditation (achtsames, stilles Gehen)
08.30 – 09.45	Yoga, CANTIENICA®-Training
ab 09.45	Frühstück
10.00 – 16.30	Zeit für Dich
16.30 - 18.00	Yoga Praxis
18.30	gemeinsames Abendessen (exkl. letzter Abend)
ca. 20.00	Meditation-Atmen-Tönen
ABREISETAG SONNTAG, 15. SEPTEMBER 2019	
08.00	Frühstück
09.30	Abschlusszeremonie
ca. 10.30	Abreise

Das Retreat wird ab **6 Teilnehmer** durchgeführt.

Die An-/Abreise erfolgt individuell. Gegenseitige Fahrgemeinschaften sind jedoch von Vorteil. Ich werde kurz vor Beginn einen WhatsApp Chatgruppe gründen.

Für die Reisen- und Zimmerdetails siehe <http://www.casapizio.com>

Unterkunft



Das stylische B&B Casa Pizio wird achtsam und liebevoll von Ivana Sapini geführt.

Adresse

Casa Pizio,
Strada Pizio 6,
15016 Cassine

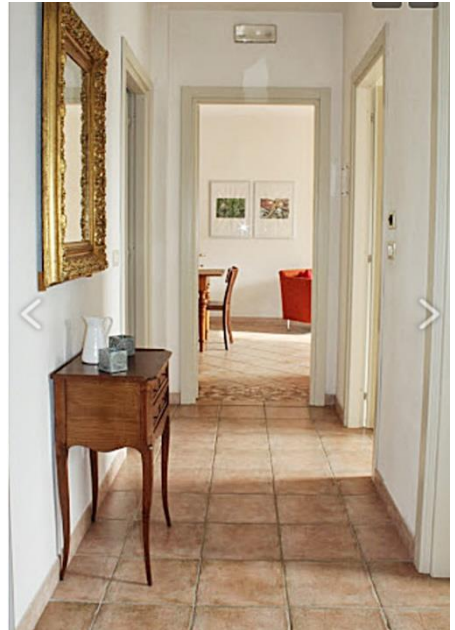
Zimmer



Alle Zimmer sind mit einem Doppelbett mit den Massen 160cm x 200cm ausgestattet. Bei 10 Teilnehmer sind keine Einzelzimmer verfügbar. Bei weniger Teilnehmer wird das Einzelzimmer preislich angepasst.. Die Suite Barbera kann in ein 3-Zimmer umgewandelt werden. Suite Pinot Nero 1 und Pinot Nero 2 teilen sich ein grosses Badezimmer. Auf der Webseite kannst du dir eine Überblick der Zimmer verschaffen.

Wunschzimmer bitte bei der Anmeldung hinzufügen. Wird nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt.

Verpflegung



Die Mahlzeiten werden liebevoll und mit Freude vegetarisch zubereitet.

Nach dem vollwertigen Frühstücksbrunch stehen Dir während des Tages leichte Snacks und Getränke zur Verfügung. Das Abendessen wird sorgfältig, regional und saisonal von Ivana ausgewählt.

Umgebung

Unweit hinter dem Haus sieht man in die Weinberge und in den Wald. Lass dich von der malerischen Landschaft mit deren Dörfern und antiken Sehenswürdigkeiten verzaubern.



Preis

Für das ganze Retreat:

- Suite Barbera; **815.- pro Person** (bei 3-er Belegschaft 740.- pro Person)
- Suite Arneis; **815.- pro Person**
- Zimmer Brachetto, Pinot Nero 1 und Pinot Nero 2; **740.- pro Person**

Das Package beinhaltet :

- vier Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension (ausser letztes Abendessen), Daysnacks, Tee und Wasser.
- alle Meditationen, Yoga und CANTIENICA®-Übungen, Workshops, Einstimmungs- und Abschlusszeremonie.

Nicht inbegriffen;

- Hin -und Rückreise.
- Letztes Abendessen in einem lokalen Restaurant.
- Privatstunden. Können individuell vor Ort zu einem Aufpreis von 100 sFr. à 60 Minuten gebucht werden.

Anmeldung

natascha.buehlmann@gmail.com

Bei Fragen ruf mich unter 079 660 62 72 an.

Das Anmeldeformular schicke ich Dir dann zu.

ANMELDEFRIST; **1.August 2019**

Ich freue mich auf Dich!

Herzlichst,



Natascha