



Yoga Retreat vom 16.04.26 - 19.04.26 im Centro Arte, Cabbio Tl

Yogaferien zum Innehalten, Auftanken und Heimkommen zu Dir

Das Retreat ist für alle Erfahrungsstufen geeignet und widmet sich der achtsamen Asana-Praxis. Du bist eingeladen, den Moment vollkommen zu genießen – einfach dort zu sein, wo du gerade bist.

Wir beginnen den Tag mit einer aktivierenden Yogapraxis. Nach dem Brunch steht dir der Nachmittag zur freien Verfügung: Vielleicht möchtest du in die Natur gehen, ein Buch lesen oder einfach nur das «Sein» üben – ohne Ziel, ohne Müssen.

Am späten Nachmittag erwartet dich eine ruhigere Praxis mit Fokus auf den Beckenboden und Yin-Elementen. Diese hilft dir, dich mit deiner inneren Mitte zu verbinden und das parasympathische Nervensystem zu aktivieren – für mehr Ruhe und Regeneration. Den Tagesablauf kannst du auf der letzten Seite finden.

Weitere Infos zum Seminarhaus findest du direkt unter: www.centroarte.ch

Besonderheit des Retreats:

Wir verweilen jeden Morgen bis zum Brunch in Stille. Danach entscheidest du selbst, ob du in den Austausch mit anderen gehen oder weiterhin in Stille bleiben möchtest. Für Letzteres stehen jeden Morgen Aufkleber zur Verfügung, die du sichtbar an deiner Kleidung anbringen kannst – so wird dein Wunsch nach Rückzug respektiert.

Wenn du möchtest, kannst du dein Mobiltelefon am Donnerstag abgeben, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Anmeldung:

Ich freue mich über deine Anmeldung unter: www.ninada.ch / yoga@ninada.ch

Kosten Yogapraxis:

Kurskosten für Yogaunterricht: CHF 280.-

Kosten Unterkunft:

Preis inkl. HPB / Nacht & Person

Einzelzimmer CHF 180.-

Einzelzimmer (Etagenbad) CHF 165.-

Doppelzimmer als Einzelbelegung CHF 200.-

Doppelzimmer (Etagenbad) als Einzelbelegung CHF 180.-

Doppelzimmer CHF 145.-

Doppelzimmer (Etagenbad) CHF 135.-

Mehrbett-Zimmer (Etagenbad, 3-4 Personen) CHF 130.-

Zwischenverpflegung & Getränke:

Kräutertee & Wasser für den ganzen Tag sind in der Halbpension inbegriffen.

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

**Du kannst dein gewünschtes Zimmer direkt buchen unter centroarte.ch.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**

Der Tagesablauf:

Donnerstag, 16.04.26

Ab 15:00	Ankommen und Zimmer beziehen
16:30	Willkommensrunde und erste Yogapraxis
18:30	Abendessen
20:30	30 min Stille Meditation (für alle die mögen)

Freitag, 17.04.26

08:00	Meditation und Yoga
10:30	reichhaltiges Brunch Buffet, danach freie Zeit
16:30	Yoga
18:30	Abendessen
20:30	30 min Stille Meditation (für alle die mögen)

Samstag, 18.04.26

08:00	Meditation und Yoga
10:30	reichhaltiges Brunch Buffet, danach freie Zeit
16:30	Yoga
18:30	Abendessen
20:30	30 min stille Meditation (für alle die mögen)

Sonntag, 19.04.26

08:00	Meditation und Yoga
10:30	reichhaltiges Brunch Buffet, auschecken
12:30	gemeinsame Abschlussrunde im Garten