

SOMMER YOGA RETREAT IM TESSIN AM LUGANER SEE

mit Andrea Stolz & Sebastian Smolyn

Montag 5. August bis Samstag, 10. August 2024

LAGE

Das Seminarhaus „Panorama“ im malerischen Pugerna liegt in einer schönen Wandergegend mit wunderbarer Aussicht auf Lugano, die Berge und den See.



YOGA

5 Mal Yoga Praxis am Morgen à 2.5 Stunden

5 Mal Yoga Praxis am Abend à 2 Stunden

Zwei Yogalehrer ermöglichen individuelle Herausforderung und Unterstützung in der eigenen Yoga Praxis. Vitalisierende und kraftvolle Sequenzen finden ebenso ihren Raum wie auch regenerierende Asanas, sanfte flows und Atemübungen (Pranayama). Der Kurs richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an Yoga Übende mit erst wenig Yoga Erfahrung. Die Übungsreihen werden entsprechend aufgebaut, so dass alle Teilnehmer*innen von ihnen profitieren können.



ZEITEN

Montag, 5. August

- Ankunft
- 17:30 - 19:30 Yoga-Praxis
- 19:30 Abendessen

Tagesablauf von Dienstag bis Freitag

- 7:45 - 10:15 Yoga-Praxis
- 10:15 Frühstück
- Freizeit
- 17:30 - 19:30 Yoga-Praxis
- 19:30 Abendessen

Samstag, 10. August

- 7:45 - 10:15 Yoga-Praxis
- Frühstück
- Abfahrt

UNTERKUNFT

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern mit eigenem Bad und zumeist mit Balkon (einige wenige Einzelzimmer sind verfügbar).

Ein kleiner Swimming- Pool und eine Terrasse mit Panoramablick laden zum Verweilen ein. Die Verpflegung (Frühstück und Abendessen) ist vegetarisch mit Ayurvedischen Gerichten.

KOSTEN

Yoga Seminar (Hilfsmittel und Infrastruktur inbegriffen)

390 (Frühbucherpreis bis 7. Juni)

470 Euro (regulärer Preis)

Unterkunft & Verpflegung

5 Nächte im Doppelzimmer mit Bad/WC mit Halbpension (Frühstück und Abendessen mit Ayurvedischen Gerichten): 475 CHF (95 CHF - pro Person und Tag)

5 Nächte im Einzelzimmer mit Bad/WC mit Halbpension (Frühstück und Abendessen mit Ayurvedischen Gerichten): 625 CHF (125 CHF - pro Person und Tag)

ANMELDUNG

Nach dem Erhalt deiner Anmeldung, senden wir dir eine Reservierungsbestätigung sowie unsere Bankverbindung.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne telefonisch oder per Email zu Verfügung.

Andrea Stolz

andrea@yogaflow-freiburg.de

www.yogaflow-freiburg.de

Sebastian Smolyn

sebastiansmolyn@gmail.com

www.offline.yoga

