



# YOGA RETREAT MIT BARBARA

## YOGAREISE: MIT DEM HERZEN HÖREN

Montag - Sonntag, 01.-07.08.2022

Manchmal bedarf es einer kurzen Unterbrechung vom täglichen Leben, um uns neu zu entdecken und uns wieder mit uns zu verbinden.

Wir beginnen den Morgen in Meditation und Atemübungen, gehen über in kreative Yoga-Flows und schliessen den Tag mit einer sanften, Abendpraxis ab. Neben den täglich stattfindenden Morgen & Abend-Einheiten hast du viel Zeit, dich zu erholen, für Wanderungen oder ein erfrischendes Bad beim Wasserfall. Hast du mindestens einen Yoga-Anfängerkurs besucht bist du herzlich willkommen. Ich freue mich von Herzen mit dir diese Yogatage zu verbringen.

### KURSPROGRAMM

07:30-08:00h	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte
08:00-10:00h	Atem, Meditation, Yoga
10:00-11:00h	Brunch
11:00-17:00h	Freizeit (wandern, erholen)
17:00-18:30h	Yoga
18:30-20:15h	Abendessen
20:15-	Abendprogramm



### HINWEISE ZUM PROGRAMM

Ankunftszeit ab 14:00h möglich, 16:30h Begrüssung

#### **Yoga am Anreisetag um 17:00-18:30h**

ein sonniger Nachmittag ist Yoga-Frei, Yoga 08:00-09:30h (je nach Wetter)  
an 3 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen, freier Nachmittag)

am letzten Kurstag findet die Yogastunde ab 07:30-09:00h statt,  
(Auschecken: 09:00-09:30h)

### KURSKOSTEN

CHF 590.00 (inkl. MWST, exkl. Unterkunft/Verpflegung)

Seminarhaus Casa Santo Stefano (Unterkunft/Verpflegung pro Person):

3er-Zimmer CHF 560.00

2er-Zimmer CHF 650.00

1er-Zimmer CHF 710.00 (limitiert!)

Kurtaxe pro Tag CHF 4.00

### MITBRINGEN

bequeme Kleidung

Mattentuch und Hilfsmittel (freiwillig)

Desinfektionsmittel (freiwillig)

Yogamatten, Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

### BARBARA DÄHLER

Dipl. Yogalehrerin, SZC-Coaching

[www.barbaradaehler.ch](http://www.barbaradaehler.ch)

Für Barbara ist Yoga ein Lebensweg,  
in dem es darum geht, sich selbst zu erforschen  
und das Leben anzunehmen mit all seinen  
Höhen und Tiefen.



### INFOS

Carmen Costa / Tel. +41 (0) 31 371 14 81

<http://www.yoga-carmen.ch>, [info@yoga-carmen.ch](mailto:info@yoga-carmen.ch)

### WICHTIGER HINWEIS

Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei [Yoga Carmen](#).

Wir empfehlen den ABSCHLUSS einer REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG (Reiseschutzpaket Classic), welche die geschuldeten Rücktrittskosten bei Krankheit, Unfall etc. gegebenenfalls übernimmt, [www.allianz-assistance.onlinetravel.ch](http://www.allianz-assistance.onlinetravel.ch)