

A woman with long dark hair is shown in profile, performing a yoga pose with her arms raised and head tilted back. She is wearing a dark long-sleeved top and a light-colored skirt. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a light sky. The word 'YOGA' is written in large, bold, white capital letters across the top of the image.

YOGA

Auszeit

1. bis 4. August 2024

in Cheggio

im Valle Antrona

Norditalien

PROGRAMM

Donnerstag - 1. August 2024

ab 14:00 Uhr	Eintreffen in Cheggio
16:30 bis 18:00 Uhr	Hatha Yoga
18:00 Uhr	Begrüßungskreis
18:30 Uhr	Nachtessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Thai Yoga Massage (auf Voranmeldung)

Freitag & Samstag - 2. & 3. August 2024

07:30 bis 09:00 Uhr	Meditation & Hatha Yoga
09:00 Uhr	Frühstück
13:00 Uhr	Mittagessen
15:00 bis 16:30 Uhr	Thai Yoga Massage (auf Voranmeldung)
17:00 bis 18:30 Uhr	Sanftes Yoga & Klangreise
18:30 Uhr	Nachtessen
20:00 bis 21:00 Uhr	Mantra singen (Freitag) & freies Tanzen (Samstag)

Sonntag - 4. August 2024

07:30 bis 09:00 Uhr	Hatha Yoga
09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück individuelle Abreise



PREISE

Yoga	350 Euro pro Person
Verpflegung	45 Euro pro Tag (3 Mahlzeiten)
Thai Yoga Massage	80 Euro
Einzelzimmer pro Nacht	40 Euro
Doppelzimmer pro Nacht	30 Euro
Dormitory pro Nacht	25 Euro

WICHTIGE INFOS ZUM ORT UND ZUR ANREISE

- Alle wichtigen Infos zur Anreise findest du auf der Webseite von Cheggio www.ambas-dham.org. Den Link werde ich dir auch noch per Mail schicken.
- Siehe Karte unten: Nach dem Dorf Rivera (noch vor der Brücke) rechts abbiegen und dort wo steht Seilbahn links die Strasse hochfahren. Dort kannst du parkieren! Wir können gerne Fahrgemeinschaften bilden. Melde dich bei Interesse bei mir.
- Packliste: Hausschuhe, gute Schuhe, Handtücher, Taschenlampe...
- Die Mahlzeiten in Cheggio sind ausschliesslich vegetarisch! Der Konsum von Fleisch, Fisch und Alkohol sind nicht erlaubt.



WICHTIGE INFOS ZUM YOGA

- Es ist wichtig, die eigenen Grenzen beim Yoga und auch im Alltag klar zu erspüren und diese zu akzeptieren. Alles hat seinen Grund, warum es ist, wie es ist!
- Das Abendprogramm darf freiwillig besucht werden.
- Physische und psychische Beschwerden solltest du mir im vornherein mitteilen.
- AGB: *Die Anmeldung ist verbindlich. Nach der Anmeldung erhältst du die Rechnung. Die Bezahlung erfolgt per Einzahlungsschein. Die Versicherung ist alleinige Sache der Teilnehmer. Vasy Yoga lehnt jegliche Haftung ab.*

WARUM GENAU DIESER ORT?

Ich war vor gut 17 Jahren das erste Mal in Bordo. Der Ort liegt direkt neben Cheggio. Ich wusste vom ersten Augenblick an, dass ich eines Tages an diesen Ort zurückkehren würde. Mittlerweile ist Bordo für mich zu einem wichtigen Rückzugsort geworden, wo ich meditieren, wandern, lesen und in Ruhe Yoga üben kann. Man trifft dort auch immer wieder sehr interessante Menschen an. Für Yoga Retreats bietet sich das Nachbardorf Cheggio an.

Diese ehemals verlassenen Orte strahlen eine tiefe Ruhe und etwas Magisches aus. Ideale Orte, um innerlich zur Ruhe zu kommen!

Ich freue mich riesig, mit dir ein paar inspirierende Yogatage in Italien verbringen zu dürfen.

Schön, dass Du dabei bist!

Namaste

Sylvia

