

# Retreat

im wunderschönen Casa Pannocchia  
in Ronco Sopra Ascona I Tessin  
Freitag 1. November 2024 - Sonntag 3. November 2024

Das Retreat mit ganz viel Herz

Eine Oase zum wohlfühlen. Yogaeinheiten, die zurück in den Körper holen, dem Kopf Ruhe schenken und das Herz ganz wohl sein lassen. Gaumenschmaus, der den Körper stärkt & nährt und vieles mehr. Gönn dir eine Auszeit, einfach sein, entschleunigen & geniessen

## Schedule

Freitag, 1. November 2024

- ab 14.00 Uhr I Check-in, gemütlich eintrudeln, ankommen und geniessen
- 16.30 - 18.00 Uhr I Welcome & Nachmittagssession (Pranayama / Yoga / Meditation)
- ab 19.00 Uhr I Abendessen
- 20.30 Uhr I short night Session for the most peaceful sleep\*
- Sterne beobachten, reden, schlafen

Samstag, 2. November 2024

- ab 8.00 Uhr I Tee & Smoothie
- 8.30 Uhr - 9.45 Uhr I Morning Session (Pranayama / Yoga / Meditation)
- ab 10.30 I Brunch o'clock
- Freizeit I sein, lesen, geniessen, wandern, quatschen, tun was dir gut tut
- 16.30 - 18.00 Uhr I Nachmittagssession (Pranayama / Yoga / Meditation)
- ab 18.30 Uhr I Abendessen
- 20.00 Uhr I short night Session for the most peaceful sleep\*
- Sterne beobachten, reden, schlafen

Sonntag, 3. November 2024

- ab 8.00 Uhr I Tee & Smoothie
- 8.30 Uhr - 9.45 Uhr I Morning Session (Pranayama / Yoga / Meditation)
- 10.15 - 12.00 I Brunch o'clock
- Check out bis 11 Uhr I Brunch bis ca 12.00 Uhr möglich & ein Apartment mit Bad kann anschliessend noch bis am Abend mitbenutzt werden, falls du noch etwas in Ronco verweilen möchtest.

Bitte beachte, dass es allenfalls noch kleine Anpassungen der Schedule geben kann

\*Meditation, Restorative Yoga, Pranayama, ... lasse dich überraschen

## **Facilitator / Teachers**

- Livia & Kaja

Dieses Jahr wird das Retreat von der wundervollen Kaja unterstützt. Nicht nur werden wir in den Genuss ihrer Kochkünste kommen, auch wird sie uns mit ihrem Know-How, das sie als Yoga- und Meditationslehrerin hat, unterstützen. Gewisse Teil-/Sessions werden von ihr übernommen.

## **Included**

- 2 Nächte in einem traumhaft schönen Apartment des Casa Pannocchia, inkl. Bettwäsche und Tücher
- Yoga & Mindfulness Sessions mit Livia & Kaja
- Tee, Smoothie, Brunch, Snacks & Abendessen (hausgemacht, vegetarisch)
- Yoga Props (Bolster, Blöcke etc.)

## **Not included**

- Anreise | Vorschlag: Anreise mit dem Zug, Dauer von Küssnacht nach Ronco 2h, unkompliziert & staufrei (Tipp, aktuell hat es noch tolle Spartickets)

## **To bring along**

- Eigene Yogamatte
- Alles was dein Herz begehrt für die Zeit im Tessin | z.B. Badesachen, Bücher, Laufschuhe

## **Good to know**

- Das wunderschön gelegene und neu renovierte Casa Pannocchia hat kleine Apartments die alle direkt beieinander liegen. Das Herzstück des Casa Pannocchia lädt für gemeinsame Stunden ein, dort wird jeweils auch der Brunch bei traumhafter Aussicht über den Lago Maggiore genossen. Somit ist Raum für gemeinsames Verweilen genauso wie Rückzugsmöglichkeit gegeben
- Je nach Teilnehmeranzahl und Wetter wird Yoga gleich vor Ort, im wunderschönen Garten oder in einer ca 5 Fussminuten entfernten Turnhalle von Ronco geübt
- Bitte beachte, dass die Hauptunterrichtssprache Schweizerdeutsch sein wird | Englisch, wird selbstverständlich unterstützend eingebaut, falls notwendig
- Empfehlung: Komm vor deiner Anmeldung gerne einmal zu einer regulären Yogaklasse bei mir im Studio vorbei. So kannst du sehen, ob dir meine Unterrichtsart entspricht und mit dir in Resonanz geht

## **Price**

CHF 700.—

Preis pro Person / geteiltes Apartment

Einzelzimmer | kleiner Aufpreis (variiert je nach Apartment, bitte kurz anfragen)

## **Booking**

Melde dich gerne wie immer online via Fotogram an | Homepage: Anmeldung & Preise

Falls du ein Einzelzimmer / Apartment wünschst, kontaktiere mich vorab, für den konkreten Preis (variiert je nach Apartment leicht)

## **Important**

Die Anmeldung ist verbindlich\*

\*deinen Platz kannst du jedoch, sollte dies nötig sein, auf eine FreundIn übertragen

Das Retreat findet ab 5 Teilnehmern statt & ist auf ein Maximum von 10 beschränkt

Ob das Retreat stattfindet, erfährst du mind. 3 Wochen im Voraus.

Eine Annulationsversicherung (falls gewünscht | im Falle von Krankheit, Unfall o.ä.) ist Sache der Teilnehmenden. Wie auch sonst in den Stunden, gilt ein Haftungsausschluss.

## **Ausblick**

Du kannst dich auf ein wundervolles Retreat mit ganz viel Liebe zum Detail freuen.

So schön, wenn ich auch dich in Ronco begrüßen darf.

Herzlich, Livia & Kaja