



Liebe Svastha Kollegen, Yoginis, Yogis und Freunde,

der Frühling steht bald vor der Tür. Ich werde an Ostern einen Yoga-Retreat anbieten, sanfte und kräftigende Yoga-Lektionen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Kochen werde ich vegetarisch und Einblicke in die ayurvedische Küche vermitteln. Es darf auch gerne mitgekocht werden.

Das Casa Roccobello ist der Treffpunkt für Kochen, Essen und gemütliches Zusammensein. Übernachten werdet Ihr im Rustico und schönen Studios in Ronco, in der Nähe der Casa Roccobello. Die Yogalektionen finden im Studio Luserte in Quartino statt. Die Aktivitäten für die freie Zeit werden sich nach dem Wetter richten. Wer mit den ÖV anreist, kann am Bahnhof Gerra Gambarogno abgeholt werden.

Plätze limitiert max 10 Personen

Preis: Fr. 670.00 beinhaltet:
Übernachtungen
Yogalektionen
Verpflegung und alkoholfreie Getränke

Donnerstag 18. April 2019

Anreise: ab 16:00

18:00 Begrüssungsapero

19:00 Abendessen

20:30 Abendmeditation

Tagesprogramm:

8:30 - 10:00 Yoga

10:30 Brunch

11:30 - 17:00 Freizeit

16:00 Zvieri

17:00 - 18:30 Yoga

19:15 Abendessen

Montag, 22. April 2019

8:00 - 8:45 Morgenmeditation

9:30 Zimmer Check out

ab 9:30 Brunch und Abreise



Informationen und Anmeldung direkt an:
Ernesto Rüegg

+41 (0)91 794 16 19

+41 (0)79 627 19 66

info@roccobello.ch