

# Yoga Retreat

## Zeitraum

Montag, 6. April 2026 | ab 15.00 Uhr

Donnerstag, 9. April 2026 | ca. 12.00 Uhr

## Ort

Unterkunft: Il Sambuco Innamorato | Via Luigi Ivaldi 34, 15011 Acqui Terme (AL)

Yoga: Ca. 15 Minuten zu Fuss von der Unterkunft entfernt

## An- & Rückreise

Individuelle Anreise (ca. 5 Stunden mit dem Auto) | Bei Interesse an einer Fahrgemeinschaft (als Fahrer oder Mitfahrer) gerne bei mir melden.

## Für Yoga Mitbringen

Matte / Tuch, evtl. Hilfsmittel (Yoga-Gurt, Blöcke)

## Kosten

Für Kurseinheiten, Übernachtungen und Verpflegung (exkl. 1x Restaurantbesuch).

Kurseinheiten: CHF 590.-

Übernachtung (pro Person / Nacht):

Einzelzimmer: Standardzimmer EUR 73.- | Suite EUR 95.-

Doppelzimmer: Standardzimmer EUR 47.50 | Suite EUR 72.50

Zusatzbett: EUR 50.-

Wenn du ein Doppelzimmer buchen möchtest, teile mir bitte mit, ob du einen Zimmer-Wunsch-Genossen hast, damit ich das der Unterkunft mitteilen kann.

## Bedingungen

Sobald du das Retreat gebucht hast, ist deine Anmeldung verpflichtend und definitiv. Der ganze Betrag ist bei der Anmeldung fällig. Falls du dennoch nicht teilnehmen kannst, hast du die Möglichkeit dich bis zum 25. März 2026 abzumelden. In diesem Fall werden dir 200 Franken des Betrages zurückerstattet. Ab dem 26. März 2026 gibt es auch bei Nicht-Teilnahme keine Rückerstattung mehr. Aber du hast die Möglichkeit, eine Ersatzperson für dich zu finden.

Stell sicher, dass du über einen gültigen Reisepass oder eine gültige ID verfügst.

Ein Abschluss einer Reiseannulations-Versicherung und Auslandsrankenversicherung ist Sache des Teilnehmers.

# Programm

## Montag

15.00 Uhr	Eintreffen in der Unterkunft
16.30 Uhr	Treffen der Gruppe
17.00 Uhr	Begrüßung, Journaling und Vinyasa- & Yin Yoga
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr	Abendmeditation

## Dienstag

07.30 Uhr	Meditation & Pranayama
08.00 Uhr	Tee & Snacks in der Stille
08.30 Uhr	Morgenpraxis Vinyasa Yoga
09.30 Uhr	Marktbesuch in Acqui Terme
13.00 Uhr	Mittagessen in Acqui Terme
14.00 Uhr	Freie Zeit
17.00 Uhr	Ritualfeier
19.00 Uhr	Abendessen

## Mittwoch

07.30 Uhr	Meditation & Pranayama
08.00 Uhr	Tee & Snacks in der Stille
08.30 Uhr	Morgenpraxis Vinyasa Yoga
10.45 Uhr	Vegetarisches Brunch-Buffer
11.45 Uhr	Freie Zeit
17.00 Uhr	Abendpraxis Yin Yoga
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr	Abendmeditation

## Donnerstag

07.30 Uhr	Meditation & Pranayama
08.00 Uhr	Tee & Snacks in der Stille
08.30 Uhr	Morgenpraxis Vinyasa Yoga
10.45 Uhr	Vegetarisches Brunch-Buffer
11.45 Uhr	Individuelle Abreise