

YOGA-WOCHENENDE IN CURZÜTT (TI)

Freitag 15.- Sonntag 17. November 2019



Curzútt, ein kleiner Weiler bestehend aus urchigen Tessiner Rustici oberhalb von Bellinzona, lädt ein, den Herbst noch etwas zu verlängern. Ich würde mich freuen, mit Dir für ein Wochenende Raum für viel Yoga, gute Gespräche, vegetarische Tessiner Küche und nicht zuletzt auch ein paar Spaziergänge in der rustikalen Umgebung zu schaffen. Die schöne alte Kirche San Bernardo oder auch die etwas weiter weg gelegene tibetischen Hängebrücke sind einen Besuch wert. In den verschiedenen Steinhäuschen des Weilers bieten die Betreiber Unterkunft in 6er- oder 8er-Zimmern, Verpflegung sowie einen grossen hellen Raum zum Yoga üben. Die Zimmer können gegen Aufpreis auch zur Einer- oder Zweierbelegung gebucht werden (siehe Kosten).



ANREISE:

Curzütt kann ab Bellinzona mit einer kleinen Gondelbahn oder einem Stündigen Fussmarsch ab Monte Carasso bei Bellinzona erreicht werden. Die Reise ab Rifferswil mit Zug und Bus zur Gondelstation dauert rund 2,5 Stunden.

KOSTENVORANSCHLAG:

Kosten für Unterkunft im Mehrbettzimmer, Verpflegung und Yoga: Fr. 260pP.
Kosten für Anreise mit SBB (Halbtax) und Bähnli: ca Fr. 60pP.
Zuschlag für Einzelbelegung des Zimmers: Fr. 190 für beide Nächte.
Zuschlag für Zweierbelegung des Zimmers: Fr. 95 pP für beide Nächte.

PROGRAMM (PROVISORISCH):

Freitag 15. November

- Anreise via Bellinzona (Abfahrt Rifferswil 15.21 Uhr)
- 18.30 Uhr eintreffen in Curzütt, Abendessen
- 20-21 Uhr, Yin Yoga zum Runterfahren

Samstag 16. November

- 7.30-8.30 Pranayama und Meditation
- 8.30 Morgenessen
- 10.30-12 Uhr Viñasa Yoga
- 12.30 Uhr Mittagslunch
- 16.00-17.30 Uhr Yoga Workshop
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20-21 Uhr Yin Yoga

Sonntag 17. November

- 7.30-8.30 Pranayama und Meditation
- 8.30 Morgenessen
- 10.30-12 Uhr Viñasa Yoga
- 12.30 Uhr Mittagslunch
- 14.00-14.30 Yin Yoga
- Ab 15 Uhr Heimreise

ANMELDUNG:

Interessensbekundung bis zum 8. September an Christin (079 821 63 16 oder info@freiraum-rifferswil.ch). Definitive Anmeldung ab September, sofern das Angebot auf Interesse stösst.

