Yoga & Soul Painting Retreat

23. bis 25. Oktober 2026

Wenn die Natur zur Ruhe kommt, darf auch in uns Stille entstehen. Dieses Retreat lädt dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und Neues aus der Stille wachsen zu lassen. Bewegtes Yoga und intuitives Malen, ganz ohne Vorkenntnisse, verbinden dich mit deinem Körper, deinem Herzen und deiner Kreativität. Schenke dir ein Wochenende, das entspannt, nährt und deine innere Kraft entfaltet.

Ort: Centro Arte Cabbiolo, La Vila 36, 6558 Lostallo-Cabbiolo

Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 23. Oktober
15:00 – 16:00 Check-In
16:00 – 16:30 Begrüssung
16:30 – 18:00 Yoga
18:00 – 19:30 Abendessen*
20:00 – 21:00 Kreativer Einstieg

Samstag, 24. Oktober
07:30 – 09:00 Yoga
09:00 – 10:00 Frühstücksbuffet*
10:30 – 12:00 Kreative Reise
12:30 – 13:30 Kleines Mittagessen*
14:00 – 16:00 Wahlprogramm: Malen, Spaziergang oder Zeit für dich

17:00 – 18:00 Yin Yoga
18:00 – 19:30 Abendessen*
20:00 – 20:30 Klangmeditation

Sonntag, 25. Oktober
07:30 – 08:30 Yoga
08.30 – 09:30 Frühstücksbuffet*
09:30 – 10:00 Checkout
10:00 – 11:00 Kreativer Abschluss
11:00 – 11:30 Abschiedsritual, anschliessend Abreise

*vegetarisch

Kurskosten
CHF 390.– für alle Yogaeinheiten gemäss Programm inkl. Material, Farben, Pinsel, Vor- und Nachbereitung.
Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung: Nach deiner Bezahlung ist dein Platz definitiv.

Kost und Logis pro Person (Zwei Übernachtungen)

Einzelzimmer	CHF 351.–
Einzelzimmer (Etagenbad)	CHF 321.–
Doppelzimmer als Einzelbenutzung	CHF 391.–
Doppelzimmer (Etagenbad) als Einzelbenutzung	CHF 351.–
Doppelzimmer	CHF 281.–
Doppelzimmer (Etagenbad)	CHF 261.–

Das Zimmer buchst du direkt beim Centro Arte, 6558 Lostallo
info@centroarte.ch, Telefon 077 490 40 26, www.centroarte.ch

Allgemeines
An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden.
Das Centro Arte liegt nahe Bellinzona im Misox und ist mit dem Auto (Navi: Centro Arte, Cabbiolo) oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Bushaltestelle: Cabbiolo Chiesa) erreichbar.

Anmeldeschluss: 23. August 2026

Kursleitung, Anmeldung und Fragen
Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Yoga-, Klang- und Liebscher & Bracht-Therapeutin
info@annabarbara-bienz.ch, 078 631 83 45, www.annabarbara-bienz.ch

Erika Bütler, Rotkreuz, Kunsttherapeutin iac, Mal- und Gestaltungstherapie
anmeldung@atelieranimasana.ch, 077 410 85 97, www.atelieranimasana.ch

Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und auf die gemeinsame Auszeit!
Herzliches Namasté, Anna Barbara & Erika

«Im Herzen leuchtet das Licht, das alle Farben sichtbar macht.»
Inspiriert von Rumi