

Anmeldung:

YOUR Retreat

Yoga – Understand – Redesign

12-16 April 2023 in Casa Corvo Ticino

Retreat

Bis 31.01.2023 early bird oder bring a Friend 1'300.-

C Regular 1'500.- CHF

Unterkunft & Verpflegung:

Einzelzimmer: 679.- CHF pP

Doppelzimmer: 551.- CHF pP zusammen mit: _____

Dreierzimmer: 495.- CHF pP zusammen mit: _____

und _____

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Handynummer: _____

Email: _____

Kommentar:

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurück senden an:

michelle@yogabase.ch

Programm

Mittwoch:

Check-in ab 15:00 Uhr

Start: 17:00 Uhr Intro, Vorstellungsrunde, Housekeeping, Programm,
Welcome Flow

19:00 Uhr Abendessen

Donnerstag

07:00 – 07:45 Uhr Schweigend /Morgen Meditation&Pranayama (opt.)

Kurze Pause mit Tee

08:00 – 9:30 Uhr Therapeutic Yoga / Alignment mit Brunch im Anschluss
ab 10:00 Uhr

11:30 – 13:00 Uhr Personal Development Teil 1: Checking / Warum bin
ich hier? Was will ich beibehalten, ändern? Ich beginne mit mir.

13:00 – 17:00 Uhr Freizeit

17:00 Uhr Inside Flow (mit einer Absicht – im Zusammenhang mit
Personal Development Teil 1)

19:00 Uhr Abendessen

Freitag:

07:00 – 07:45 Uhr Schweigend /Morgen Meditation&Pranayama (opt.)

Kurze Pause mit Tee

08:00 – 9:30 Uhr Yoga mit Peakpose zur eigenen, persönlichen
Entwicklung (Handstand, Balance, Core)

11:30 – 13:00 Uhr Personal Development Teil 2: Checking / Wie sehe ich
mein Leben in 5 Jahren?

13:00 – 17:00 Uhr Freizeit

17:00 Uhr Inside Flow (mit einer Absicht – im Zusammenhang mit
Personal Development Teil 2)

19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Yin Yoga /Meditation (optional)

Samstag:

07:00 - 07:45 Uhr Schweigend/Morgen Meditation&Pranayama (opt.)

Kurze Pause mit Tee

08:00 – 9:30 Uhr Yoga Echo Sequencing angepasst an das Bedürfnis der Gruppe

11:30 – 13:00 Uhr Personal Development Teil 3: Checking/ Konkrete Schritte definieren die Dich deinem 5 Jahresziel näher bringen: jetzt, in einem Monat, in 3 Monaten. Du schreibst ein Brief an Dich selbst, wir schicken ihn Dir in 3 Monaten zu.

13:00 – 17:00 Uhr Freizeit

17:00 Uhr Inside Flow (mit einer Absicht – im Zusammenhang mit Personal Development Teil 3)

19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Yin Yoga/Meditation (optional)

Sonntag (Abschluss Tag)

07.30-10 Uhr Abschluss Yogastunde & Reflexion/ Offizieller Abschluss

10Uhr Brunch

11Uhr Check out

Wir freuen uns auf Dich! Bei Fragen kannst Du uns gerne schreiben an:
michelle@yogabase.ch.

Bis bald, Nathalie & Michelle

– Vereinbarung –

zwischen Teilnehmenden und Nowyoga und YogaBase (Nathalie Moral und Michèle Heimgartner Sintic)

**Frühlings Retreat vom 12. – 16. April 2023, 5 Tage, 4 Nächte
Casa Corvo, Tessin (CH)**

Preis: 1500 CHF*

Early Bird bis 31.01.2023 oder Bring a Friend: 1'300 CHF Anzahlung von
600 CHF* sofort fällig zahlbar bei Anmeldung

*Unterkunft und Verpflegung nicht mit eingerechnet. Je nach Zimmerwahl ergeben sich zusätzliche Kosten von 500 CHF bis 680 CHF. Zur Verfügung stehen Einzelzimmer (90CHF/Nacht), Doppelzimmer (58CHF/Nacht) und Triple Room (44CHF/Nacht).

Es gelten dieselben Stornierungsbedingungen wie von Casa Corvo vorgegeben. Bei Stornierung werden folgende Zahlungen fällig:

- Stornierung bis zu 6 Monate vor Beginn 30% des Gesamtpreises
- Stornierung bis zu 3 Monate vor Beginn 50% des Gesamtpreises
- Stornierung bis zu 90-45 Tage vor Beginn 65% des Gesamtpreises
- Stornierung bis zu 45- 15 Tage vor Beginn 80% des Gesamtpreises
- Bei Stornierung bei weniger als 15 Tage vor Beginn ist der Gesamtbetrag fällig.

Einzahlung auf:
HealthBase Postfach 6, 8962 Bergdietikon
IBAN CH76 8004 3277 4625 3 - Raiffeisenbank an der Limmat

Wir empfehlen eine Reiseversicherung/Versicherung, die bei Krankheit oder Unfall eine Deckung eines möglichen Verlustes garantiert.

Ich, _____, melde mich hiermit verbindlich zum Frühlings Retreat von Nowyoga und YogaBase an. Sollte von Seiten des Veranstalters das Retreat abgesagt werden, werden die Kosten für das Retreat vollumfänglich zurückerstattet. Für geringfügige Änderungen sowie Änderungen im Ablauf wird nicht gehaftet.

Hiermit erkläre ich mit der oben genannten Vereinbarung einverstanden.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____