

Yoga Retreat in Vosa di Dentro (Ticino) "Yoga in Einklang mit der Natur"

Vosa di Dentro ist ein ganzjährig bewohnter Weiler auf einer Sonnenterrasse im malerischen Onsernonetal. Der sorgfältige Aufbau und die reale Wiederbelebung des alten Weilers unterscheidet sich wohltuend vom hektischen Stadtleben. Die natürlichen Bausteine aus der unmittelbaren Umgebung und die schön angelegten Gartenterrassen unterstützen die Harmonie des Ortes. Ein Stück Paradies auf Erden, richtig zum Abschalten und Eintauchen in die Yogawelt.

Donnerstag 04.06. bis Sonntag 07.06.2026. Unterkunft: Vosa di Dentro (<https://www.vosa.dentro.ch>)

Der Preis beträgt je nach Zimmerkategorie zwischen CHF 650.- und CHF 750.-, resp. CHF 850.- und CHF 950.- bei Verlängerung. Im Preis inbegriffen sind täglicher Yogaunterricht gem. Programm, reichhaltiger vegetarischer Brunch (jeweils um 10:15), ein Mittagslunch um 14:30 und ein Nachtessen um 19:00 Uhr. Zusätzlich gibt es einen Mittagslunch sowie den ganzen Tag Tee, Wasser und Früchte

Neben den Yogastunden habt Ihr genügend freie Zeit zum Wandern, Relaxen, Baden (Fluss, Pool, Sauna, Hot Pot) oder für eine Massage bei Rosie.



Programm

Donnerstag 04.06.

ab 15:00 Check Inn
17:00 - 18:30 Hatha Yoga
20:30 Tagesausklang mit progressiver Muskelentspannung

Freitag 05.06.

07:30 - 08:15 Meditation, Pranayamas
08:30 - 10:00 Forrest Yoga
17:00 - 18:30 Stabilität und Leichtigkeit in den Asanas
20:30 Yin Yoga

Samstag 06.06.

07:30 - 08:15 Meditation, Pranayamas
08:30 - 10:00 Vinyasa- / Astanga Sytle
20:30 Yoga Nidra mit Klangschale

Sonntag 07.06.

07:30 - 08:15 Meditation, Pranayamas
08:30 - 10:00 Hatha Yoga mit Sonnengruss
10:30 Brunch, Verabschiedung