

## YOGA-WOCHENENDE IN CURZÜTT (TI)

Freitag 5. - Sonntag 7. November 2021



Curzütt, ein perfekter Ort um ein paar Tage abzuschalten und Freiraum zu schaffen. Der Weiler oberhalb von Bellinzona ist schlicht und einfach, rustikal, mit ÖV gut erreichbar, geführt im Rahmen eines Wiedereingliederungsprojekts und dazu noch wunderschön gelegen.

Curzütt bietet den Rahmen, das Freiraum-Team vertreten durch Christin und Petra das Programm. Du wirst die Gelegenheit haben, viel und ganzheitlich Yoga zu üben. Wir bieten Dir Raum und Anleitung fürs Praktizieren von Asanas und Pranayamas sowie zum Meditieren. Wir laden Dich ein, die Ruhe vom Alltag und das hoffentlich schöne warme Wetter für ein paar Spaziergänge zur Selbstreflexion (Svadyaya) oder für tiefgründige Gespräche zu nutzen. Die nahe gelegene tibetische Hängebrücke, die alte Kirche San Bernardo oder auch der Monte Carasso sind ein Besuch wert.

In den verschiedenen Steinhäuschen des Weilers bieten die Betreiber Unterkunft und Verpflegung an. Da die Mehrbettzimmer relativ eng und klein sind, würden wir pro Person 2 Betten vorsehen, also 3 Personen ins 6er-Zimmer und 4 Personen ins 8er-Zimmer platzieren. Wer mehr Privatsphäre möchte, kann ein Zimmer gegen Aufpreis zur Alleinnutzung reservieren. Frühstück und Abendessen bereitet uns das Gastroteam vor Ort zu. Zum Mittagessen hast Du die Wahl, dank eines Lunchbags den schönsten Platz zum Essen selber zu finden oder aber à la carte im Restaurant zu essen.



#### 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.

#### KOSTEN:

Kosten für Unterkunft im Mehrbettzimmer, Halbpension, Lunchbag und Yoga: Fr. 372pP.

Kosten für Anreise mit SBB (Halbtax): ca Fr. 100pP.

Zuschlag für Einzelbelegung des Zimmers: Fr. 190 für beide Nächte.

Zuschlag für Zweierbelegung des Zimmers: Fr. 95 pP für beide Nächte.

#### PROGRAMM (PROVISORISCH):

##### Freitag

- Anreise via Bellinzona (Abfahrt Rifferswil früher Nachmittag)
- stündige Wanderung oder Fahrt mit dem Funi nach Curzütt
- 19 Uhr Abendessen
- 20.30-21.30 Uhr, Yin Yoga zum Runterfahren

##### Samstag

- 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

- 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 UND AUSKUNFT:

Ab sofort bei Christin (079 821 63 16 oder [info@freiraum-rifferswil.ch](mailto:info@freiraum-rifferswil.ch)). Minimal 6 maximal 10 Teilnehmende.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Vertragsbedingungen des Freiraums (siehe Webseite).



Wir freuen uns auf Dich!

Herzlich,

*Christin & Petra*