

# YOGA – RETREAT

(Retreat=spiritueller Rückzug aus der gewohnten Umgebung)

## CASCINA GRASSI IN PIEMONTE



**29. Juni bis 06. Juli 2024 mit Anita**

**06. Juli bis 13. Juli 2024 mit Rainer**

Diese Woche(n) soll dir Raum geben mit dir zu sein, dich zu spüren. Der Weg des Yoga ist auch ein Weg in die Mystik und es können sich verborgene Talente hervortun um neue Interessensgebiete zu betreten. Die Praxis und die Lebensweise des Yoga stehen in solchen Wochen im Vordergrund. Ebenso die Erholung und Regeneration des Körpers, das baumeln lassen der Seele und die geselligen Gespräche untereinander fördern unser Wohlbefinden.

### Tagesablauf

8.00 Chai (Gewürzmilch)  
8.30 bis 11.00 Yoga  
anschliessend Mittagessen  
16.30 bis 19.00 Yoga  
anschliessend Abendessen



Rainer wird uns täglich mit gesunden, frischen yogischen Mahlzeiten verwöhnen.

## Preise

Seminarkosten	Euro 400.-
Unterkunft 7 Tage	Euro 568.-
Mahlzeiten pro Tag Euro 25.-	Euro 175.-

## Weitere Infos

**Anreise:** Mit Auto (Fahrgemeinschaften).

**Casa:** Das Haus besteht aus mehreren Appartements und ist wunderbar in der Natur eingebettet. So können wir die äusseren Reize reduzieren. Schaut es euch gerne auf der Homepage an. [www.cascinagrassi.com](http://www.cascinagrassi.com)

**Rainer** lebt den Yoga mit Hingabe. Er ist mein Mentor und Yogakollege. Er inspiriert mich den Yogaweg immer mehr zu verfeinern. Ich freue mich diese zwei Wochen gemeinsam mit ihm zu verbringen und gestalten. Wer gerne beide Wochen teilnehmen möchte hat nun diese einmalige Möglichkeit die zweite Woche unter der Leitung von Rainer Yoga zu praktizieren.

## Leitung / Anmeldung

**29. Juni bis 6. Juli 2024**

**Anita Wüst**

[info@yoga-vision.ch](mailto:info@yoga-vision.ch)  
<http://www.yoga-vision.ch/>



**6. Juli bis 13. Juli 2024**

**Rainer Neyer**

[rainer.neyer@outlook.com](mailto:rainer.neyer@outlook.com)  
[www.yoga-shambhu.at](http://www.yoga-shambhu.at)



Es würde mich/uns freuen dich im Piemont begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüsse

Anita und Rainer