



## UNSER TAGESPLAN

- 09.00 Uhr Yoga: Meditation, Atemübungen und Asana
- 11.00 Uhr Brunch mit anschliessender Freizeit
- 14.00 Uhr Kreative Impulse und Malen mit Ana
- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Buntes Abendprogramm (in Absprache mit den Teilnehmenden)

## PREIS:

- Doppelzimmer early bird 1795 CHF (bis 31.12.2025) anschliessend 1870 CHF
- Einzelzimmer early bird 1995 CHF (bis 31.12.2025) anschliessend 2070 CHF

## ALLES INBEGRIFFEN:

- Programm und Material für Yoga und Malen
- 6 Übernachtungen im Hotel Panorama (Einzel- oder Doppelzimmer) <https://www.panorama-tessin.ch/>
- Ayurvedische, biologische Köstlichkeiten von Marilena

## INFO / ANMELDUNG:

Melde dich gerne, wenn du Fragen hast. Um dir einen Platz in diesem Retreat zu sichern, tätige eine Anzahlung von 500 CHF oder den Totalbetrag mit dem Vermerk «Yoga und Mal Retreat» per Twint: 079 259 29 85 oder Bankkonto: CH88 0078 4398 2316 3200 1 Karin Schönenberger, Stauffacherstrasse 19, 9320 Arbon

## MEHR INFOS AUCH AUF UNSEREN WEBSITES:

[anapazartist.com](http://anapazartist.com) / [yogaaround.ch](http://yogaaround.ch)

## YOGA.

- Tägliches Yoga mit geleiteter Meditation, Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und bewusstes wahrnehmen des Geistes.

## MALEN:

- Natur inspiriertes Malen mit Wasserfarben
- Verschiedene kreative Impulse und Projekte

## HIGHLIGHTS:

- Zeit für DICH, um deinen Energiespeicher wieder ganz aufzufüllen
- Die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist stärken und nähren
- Anleitung beim neugierigen Erforschen deiner Kreativität und Impulse, die dein kreatives Potenzial hervorbringen
- Raum für tanzen, singen und achtsam erleben, was dein Herz sich wünscht
- Spaziergänge und kleine Wanderungen in der schönen Umgebung

Wir freuen uns auf weitere Anmeldungen



Ana und Karin