

# Mit Yoga & Ayurveda gestärkt in den Herbst

Freitag 24. bis Sonntag 26. Oktober 2025

Nimm dir ein Wochenende Auszeit in wunderschöner und erholsamer Natur, um deinen Körper und Geist auf die kälteren Monate vorzubereiten.

Mit gezielten Körperübungen und Atemtechniken sowie ayurvedischen Methoden befreien wir uns von der angesammelten Hitze des Sommers. So bereiten wir unseren Körper und Geist auf einen Winter mit stabiler Gesundheit, robustem Immunsystem und ausgeglichenem Geist vor. Abgerundet wird das Programm mit Informationen zu ayurvedischer Ernährung sowie Tiefenentspannung und Meditation.



Wir freuen uns schon jetzt auf dich.

Herzlichst,  
Corinne & Simone

## Detailprogramm

### Freitag, 24. Oktober

Ab 14:00 Uhr	Check-in im Centro Arte
16:45–18:30 Uhr	Begrüßung & Yoga (Asana, Pranayama, Yoga Nidra/Tiefenentspannung)
18:30 Uhr	Gemeinsames vegetarisches Abendessen

### Samstag, 25. Oktober

08:00 –10:00 Uhr	Yoga (Asana, Pranayama, Shavasana)
10:00 Uhr	Gemeinsamer vegetarischer Brunch
Danach	Freie Zeit
16:45–18:30 Uhr	Ayurveda Ernährung Theorie & Yoga Nidra
18:30 Uhr	Gemeinsames vegetarisches Abendessen
20:00 Uhr	Abendprogramm

## **Sonntag, 26. Oktober**

07:45–09:30 Uhr Yoga (Asana, Pranayama, Shavasana)  
09:30–10:00 Uhr Zimmerfreigabe  
Ab 10:00 Uhr Gemeinsamer vegetarischer Brunch  
Ab 11:00 Uhr Check-out

## **Kosten & enthaltene Leistungen**

- Preise für zwei Übernachtungen, Brunch und Abendessen (vegetarisch) ab CHF 260.-.
- Kurskosten (alle Yoga- & Ayurveda-Programme) CHF 260.-.
- An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden.

## **Unterkunft**

Centro Arte Cabbio  
La Vila 36  
6558 Lostallo-Cabbio

+ 41 91 830 14 67  
info@centroarte.ch

ÖV: Postautohaltestelle Cabbio, Chiesa  
Navi: Centro Arte, Cabbio  
GPS Koordinaten: 46.32839093, 9.20331895

- Check-in ab 14:00 Uhr, Check-out bis 11:00 Uhr.
- Die Parkplätze befinden sich rechts von der Hauptstrasse (gegenüber der Kirche), von da sind es ca. 80 Meter zu Fuss zum Centro Arte. Direkt beim Centro Arte ist nur Platz zum Ein- und Ausladen.

## **Anmeldung & Auskünfte**

Simone Hellmüller  
+41 78 690 97 95.  
hallo@hridayakasha.ch

Corinne Nocco  
+41 76 564 41 75  
[schoedlercorinne@yahoo.com](mailto:schoedlercorinne@yahoo.com)

## **Zimmerbuchung**

Centro Arte Cabbio  
+41 91 830 14 67  
[info@centroarte.ch](mailto:info@centroarte.ch)