

Retreat mit Yoga & Ayurveda

Datum: 7.7. – 13.7.2024

Preis: CHF 1,050.00

Kursleitung: Evelyn Gelpi & Alberto Gelpi

Ort: 24030 Caprino Bergamasco (BG), Lombardei, Italien

Kurzbeschreibung

Im Paket enthalten sind 6 Übernachtungen mit vegetarischer Halbpension sowie Früchte- und Teebar, 2x täglich Yogapraxis (jeweils morgens und abends), Meditationen, 1 ayurvedische Teilkörpermassage sowie ayurvedische Anregungen.

Reiseinformation

Unterkunft

Anuttara Yoga Retreat Center, via Battocchia 9, 24030 Caprino Bergamasco, BG, Italien. Die modern und minimalistisch, teilweise im japanischen Stil, eingerichteten Zimmer strahlen eine Atmosphäre der Ruhe und des Friedens aus.

Tipp: Die Betten sind sehr hart; falls du eine Reisematte mitbringst, liegst du weicher;-)

Die sanitären Anlagen sind im Obergeschoss, für Männer und Frauen getrennt und wunderschön neu renoviert.

Anreise

Caprino Bergamasco ist sowohl mit Auto als auch mit dem Zug gut erreichbar. Reisende mit dem Zug werden von der Kursleitung am Bahnhof Bergamo abgeholt

Verpflegung

Halbpension mit Frühstück und Abendessen (vegetarisch). Reichhaltige Früchte- und Teebar.

Tipp: Es gibt keine Möglichkeiten, in der Nähe etwas einzukaufen. Bei besonderen Wünschen/Anliegen gib uns gerne Bescheid oder nimm mit was du brauchst.

Umgebung

Das Zentrum befindet sich in einem sorgfältig und liebevoll restaurierten Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert und genießt, auf einem Hügel gelegen, einen wunderschönen Blick auf die Ebene und die umliegenden Dörfer.

Freizeit

Die wilden Wälder in den Hügeln rund um Caprino Bergamasco sind direkt vom Zentrum aus zu erreichen und bieten wunderbare Möglichkeiten für Entdeckungen oder Meditation. Dieser Ort

lädt ein zum SEIN, ohne grosse Ablenkungen. Bergamo liegt ca. 30 Minuten mit dem Auto entfernt.

Preiskategorien

Es gibt 2-Bettzimmer oder 3-Bettzimmer. Falls ein Einzelzimmer gebucht werden möchte, ist dies möglich bei einem Preisaufschlag von Fr. 240.-. Aufpreis für Einzelzimmer ist vor Ort in bar oder via TWINT zu bezahlen.

Weitere buchbare Leistungen

Vor Ort können direkt bei der Kursleitung zusätzliche ayurvedische Behandlungen gebucht werden.

Kursleitung



Evelyn Gelpi, Kursleitung
Dipl. Yogalehrerin YCH /Yogatherapeutin
Komplementärtherapeutin Yogatherapie Oda KT



Alberto Gelpi, Kursleitung
Komplementärtherapeut Ayurveda Oda KT



Yoga Retreat Unterkunft



Terrasse – Erholung



Tee- und Früchtebar



Caprino-Bergamasco, Lombardei