



Silent Retreat

mit Meditationen, Hatha Yoga sanft
und kleinen Wanderungen

13.- 16. Okt. 2023 Kloster Bigorio

Begleitendes Programm (fakultativ)

13. Oktober 2023

16:00 Gruppeneintritt

18:30 Uhr Nachtessen

20:00 Meditation

14./15. Oktober 2023

07:00 Meditation*¹

08:30 Morgenessen

10:45 Hatha Yoga sanft

12:30 Mittagessen

14:00 kleine Wanderung

18:30 Nachtessen*²

16. Oktober 2023

07:00 Meditation

08:30 Morgenessen

10:00 Gruppenaustritt

*¹ 14. Okt. Anfang der Stille

*² 15. Okt. Ende der Stille

- bei schlechter Witterung sind
Programänderungen vorbehalten

Kosten CHF 580.-

Retreat inkl. Vollpension, vegetarisch, 3 Nächte, EZ mit Etagen WC/Bad (die ehemaligen Klosterzellen sind liebevoll frisch renoviert)



Ort

KLOSTER SANTA MARIA DEI FRATI DIE CAPPUCCINI

Via Convento 42

6954 Bigorio / 728 m.ü.M.

oberhalb Lugano CH

www.bigorio.ch

Anreise

Auto: Autobahn N2 Gotthard -San Bernadino: Ausfahrt RIVERA (nach dem Monte- Ceneri Tunnel) - Kantonalstrasse bis TAVERNE - abzweigen nach PONTE CAPRIASCA- ORIGLIO - TESSERETE - BIGORIO - CONVENTO SANTA MARIA

Zug: bis Bahnhof Lugano, danach Taxi (ca. 30 Min.)

www.sbb.ch

Empfehlung

Warme Kleidung und eine gute Meditationsunterlage, Wanderschuhe und eventuell Stöcke

Anmeldung und Informationen

yoga-relax.ch Sylvie Belli +41 (0)79 277 73 18

Email yoga-relax@bluewin.ch