

KLOSTER BIGORIO
3-6. MAI 2024



SILENT RETREAT

**MEDITATIONEN, ACHTSAMKEITSTRaining
UND KLEINE WANDERUNGEN**

ANMELDEFRIST BIS 31.01.24

PROGRAMM FAKULTATIV

3. MAI 2024

15:00 GRUPPENEINTRITT

15:30 RUNDGANG/ WELCOME

18:00 NACHTESSEN

20:00 MEDITATION - ANFANG DER STILLE

4. + 5. MAI 2024

07:00 MEDITATION

08:15 MORGENESSEN

10:30 ACHTSAMKEITSTRAINING - IN DER NATUR

12:30 MITTAGESSEN

14:00 KLEINE WANDERUNG

18:00 NACHTESSEN

20:00 MEDITATION

6. MAI 2024

07:00 MEDITATION - ENDE DER STILLE

08:15 MORGENESSEN

10:00 GRUPPENAustritt

ORT

CONVENTO SANTA MARIA DEI FRATI CAPPUCCINI

VIA CONVENTO 42

6954 BIGORIO

PREIS

3 NÄCHTE VOLLPENSION INKLUSIVE SEMINARGEbÜHREN
CHF 630.- / AB 10 TEILNEHMER 595.- (GENAUE ANGABEN
SIEHE ANMELDUNGSFORMULAR)

INFO UND ANMELDUNG

YOGA & RELAX, SYLVIE BELLI + 41 79 277 73 18
KONTAKTFORMULAR, [YOGA-RELAX.CH](https://yoga-relax.ch) ODER
SB@YOGA-SHALA.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 / FAHRPALAN SBB
DANACH TAXI CA. 30 MINUTEN

*GERNE HELFE ICH EIN TAXI-SHARING ZU ORGANISIEREN /
MINIVAN MÖGLICH

EMPFEHLUNGEN

- WARME MEDITATIONSUNTERLAGE UND DECKE
ODER SCHAL
- BEQUEME KLEIDER

WIR MEDITIEREN IN DER KAPELLE VON MARIO BOTTA IM
KLOSTER BIGORIO. ES IST EIN KRAFTORT, MIT SCHÖNER
UND STARKEN ENERGIE

- GUTE SCHUHE UND EV. STÖCKE
- TRINKFLASCHE UND EV. TEEBEUTEL

ES HAT EIN BRUNNEN MIT FRISCHEM WASSER VOM
MONTE BIGORIO (SELBES WASSER IM KLOSTER).

FRÜCHTE STEHEN DEN GANZEN TAG ZU VERFÜGUNG,
DIESE SIND INKLUSIVE. TEE UND KAFFE FÜR
ZWISCHENDURCH SIND EXCLUSIV. EIN TEEKOCHER
STEHT FREI ZUR VERFÜGUNG.