

KLOSTER BIGORIO
20.-23. MÄRZ 2025



STILLE SEMINAR

**MEDITATIONEN, YOGAÜBUNGEN
UND KLEINEN WANDERUNGEN**

YOGA-RELAX.CH, SYLVIE BELLI 079 277 73 18



DURCHFÜHRUNG BEI MIN. 8 ANMELDUNGEN BIS 20.12.2024

PROGRAMM FAKULTATIV

20. MÄRZ 2025

15:00 GRUPPENEINTRITT

15:30 RUNDGANG/ WELCOME

18:00 NACHTESSEN

20:00 MEDITATION - ANFANG DER STILLE

21. + 22. MÄRZ 2025

07:00 MEDITATION

08:15 MORGENESSEN

10:30 ÜBUNGEN IN DER NATUR

12:30 MITTAGESSEN

14:00 KLEINE WANDERUNG

18:00 NACHTESSEN

20:00 MEDITATION

23. MÄRZ 2025

07:00 MEDITATION - ENDE DER STILLE

08:15 MORGENESSEN

10:00 GRUPPENAustrITT

ORT UND UNTERKUNFT

KLOSTER MARIA DEI SANTI DEI FRATTI DEI CAPPUCINI

6954 BIGORIO

728 M.Ü.M. OBERHALB LUGANO

**DU SCHLÄFST IN LIEBEVOLLEN RENOVIERTEN,
ORGINALEN KLOSTERZELLEN**

PREIS, INFO UND ANMELDEN

3 NÄCHTE, VOLLPENSION INKL. SEMINARGE BÜHREN

CHF 630.- / AB 10 TEILNEHMER CHF 595.-

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 FAHRPLAN SBB
DANACH TAXI CA. 30 MINUTEN**

***FÜR TAXI- SHARING HELFE ICH GERNE ZU
VERMITTELN**

EMPFHELUNG

**WARME MEDITATIONSUNTERLAGE, GUTE SCHUHE UND
EV. STÖCKE**

ANMELDUNG

**YOGA-RELAX.CH, SYLVIE BELLI
YOGA-RELAX@BLUEWIN.CH
+41 79 277 73 18**