

Swiss Yoga Retreats



Vallemaggia, Ticino 2022



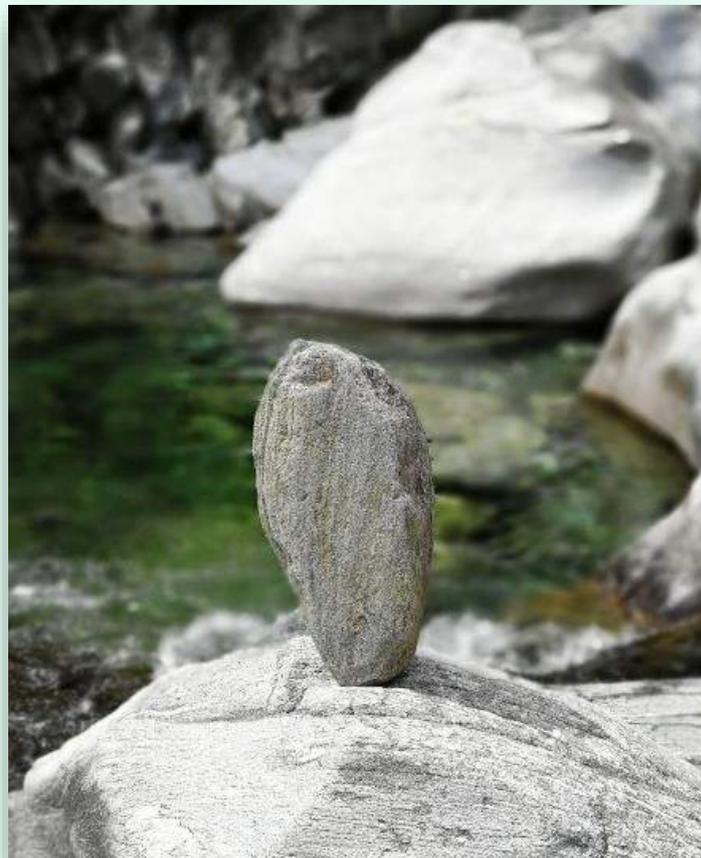
Kalender 2022

8. – 10. April (Fr-So)

26. Juni – 1. Juli (So-Fr)

21. – 25. August (So-Do)

25. – 30. September (So-Fr)



Ein einzigartiges und vitalisierendes Yoga-Retreat

**im magischen Maggiatal inmitten der Natur, den Bergen,
Flüssen und Wasserfällen mit viel Sonnenschein, reiner Luft,
herrlichem Bio-Essen und viel Yoga**



**Kommen Sie im sonnigen Süden der Schweiz, um eine tiefere
Verbindung zu sich zu finden und volle Entspannung und
Wohlbefinden zu erleben.**

VALLEMAGGIA und ihrer Energiefluss...

Vallemaggia ist bekannt für ihre anzahlreiche und eindrucksvolle Wasserfälle. Tanken sie die immer fließende, vitalisierende Energie und nutzen Sie die zauberhafte, reinigende Kraft der Tessiner Gewässer in all seinen Formen:

Wasserfälle, Flüsse, Bäche, Bergseen...



Den Wasserläufen des Maggiales entlang entdeckt man zwischen den abgeschliffenen Felsen des Flusses unzählige bezaubernde Wasserbecken in den verschiedensten Blautönen und kleine Strände mit feinstem Sand.



DIE TÄLER...

Die vielfältigen Täler des Tessins haben alle ihren eigenen Charme und die typischen Bergkulturen sind noch heute sehr gut erhalten.

DIE BERGE...

Die Schweizer Alpen sind weltweit die bekanntesten Berge in Europa. Auch im Tessin gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten für fantastische Ausflüge in die Berge. Zu diese Optionen gehört auch der beeindruckende Gletscher Basodino im Valle Robiei, dessen Schönheit man schon bei einem halbtags Ausflug bewundern kann.



PROGRAMM

Wochenende Retreat (2 Nächte)

- **Freitag Mittag** 16:00 Check in, Introduction & Welcome Drink / 17:00 Yoga Session 90 Min. / 19:00 Abendessen
- **Samstag** 07:30 Yoga Session 90 Min. / 09:00 Frühstück / Ausflug im Maggiatal mit Besuch am Wasserfall / 17:00 Yoga Session 90 Min. / 19:00 Abendessen
- **Sonntag** 07:30 Yoga Session 90 Min. / 09:00 Frühstück / Ausflug (optional) abhängig von Ihre Abreise

Woche Retreat 5/6 Tage (4/5 Nächte)

Tagesablauf allgemein

- 07:30 Yoga Session 90 Min. / 09:15 Frühstück
- Freizeit oder Ausflug
- 17:00 Yoga Session 90 Min. / 19:00 Abendessen

2 Ausflüge während der Woche

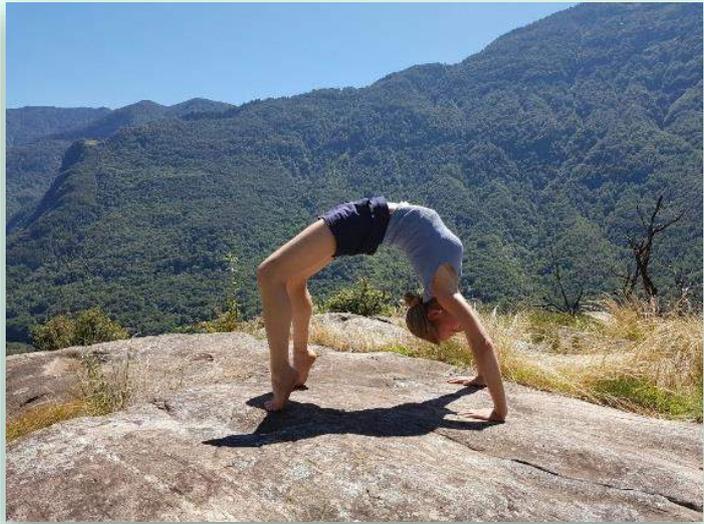
- Maggiatal Wanderung mit Besuch am Wasserfall
- Leichte Bergwanderung mit Besuch an Ticino's höchste Wasserfall



YOGA TEACHER

Margaretha van den Broek ist eine erfahrene und international zertifizierte Hatha-Yoga-Lehrerin, ein echter Outdoor-Fan mit einer Vitalität, Lebensfreude und Begeisterung, die ansteckt und motiviert.

Ausserdem ist Sie eine professionelle Masseurin und studiert derzeit Yoga-Therapie bei „The Yoga Therapy Institute“ in Amsterdam. Sie wendet die Yoga-Therapie an, um auch in kleinen Gruppen auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können und um auf respektvolle und sichere Weise Yoga zu unterrichten.



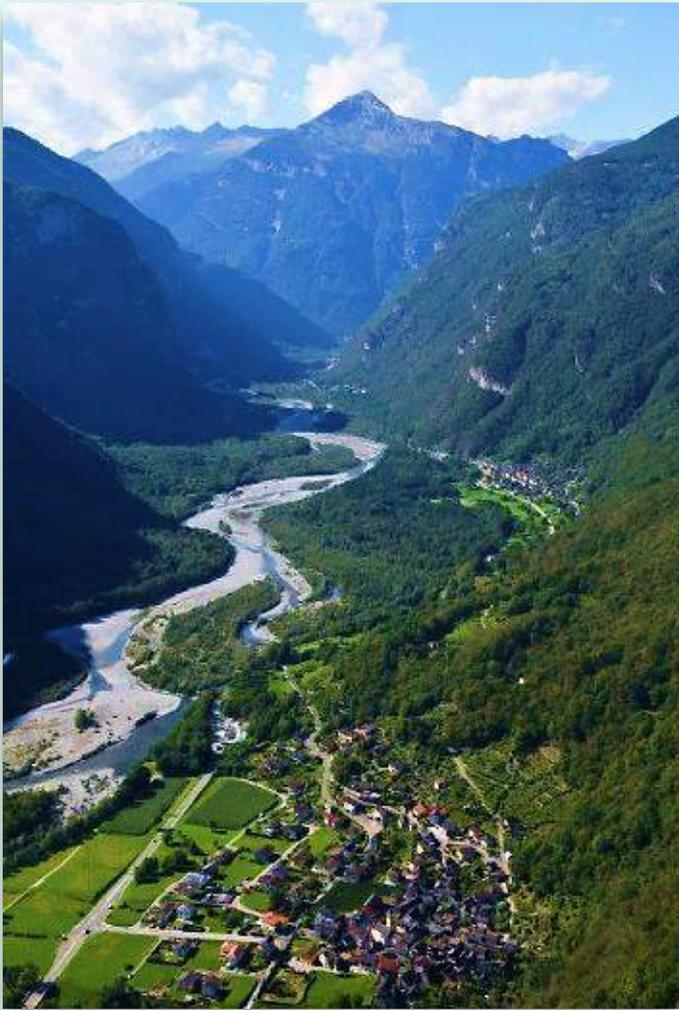
„Ich berücksichtige die Person immer als Ganzes mit allen körperlichen, psychologischen und emotionalen Aspekten. Meine Methode beruht auf Respekt und Anpassung an die individuellen Bedürfnisse und hat einen bodenständigen, No-Nonsense-Ansatz.“

„Wunderschöne Natur, Outdoor-Aktivitäten und sicheres Yoga, eine perfekte Kombination um zu sich selbst zurückzukehren und sich einfach wieder gut zu fühlen!“



***“Seien Sie so wie Sie erscheinen wollen,
weil es erst wirklich gut geht,
wenn man ist wer man ist!”***

Socrates



DAS VALLEMAGGIA

Eine noch vorwiegend natürliche Landschaft, die von der reissenden Maggia durchflossen wird, prägt den Talabschnitt, der vom Lago Maggiore Zugang zur Alpenlandschaft hat. Strände mit feinstem Sand, weitflächige natürliche Becken, abgeschliffene Felsen und wuchtige Wasserfälle prägen das Bild dieses Talabschnitts, wo der Wanderer die alten Traditionen und von der modernen Hektik unberührte Gegenden entdeckt.

Das magische Maggiatal stellt sich durch ein breites Talgrund und drei seitliche Täler dar (Rovanatal, Lavizzaratal und Bavonatal). Siebenhundert Kilometer Wanderwege bilden ein dichtes

Netz, wodurch Sie zu Fuss die gesamte Vallemaggia erkunden können.

Im Maggiatal findet der Besucher unzählige Spuren einer antiken Welt, die heute noch in den Sitten der Bevölkerung weiterbesteht. Bauliche Kleinode unschätzbare Schönheit erinnern an den Glauben des Volkes und an den Erfolg einiger Auswanderer, die reich zurückkehrten. Während vieler Jahrhunderte lebte die Bevölkerung des Maggiatals vorwiegend selbstgenügend von der Feldarbeit und Viehzucht.

Entdecken Sie das Vallemaggia durch seine "Sentieri di Pietra", eine Reihe von historisch kulturellen Routen, die Ihnen erlauben, die magischen Geheimnisse fast eines jeden Dorfes kennen zu lernen.

ECO HOTEL CRISTALLINA

Ökologie ist für Eco Hotel Cristallina genauso wichtig wie die Qualität der Dienstleistungen. Sie identifiziert sich mit einer natürlichen Lebensweise und das Personal tut sein Bestes, harmonisch und nachhaltig mit der Natur und ihren Ressourcen umzugehen.

Das Hotel zeichnet sich durch eine gesunde Umwelt, durch minimalen Energieverbrauch und durch eine angenehme Atmosphäre aus, die einlädt dem Alltag zu entfliehen.

„Wir sind Teil der Natur und als Teil dieses Tals gestalten wir es mit unseren Aktivitäten mit. So bemühen wir uns stets, die Geschichte, die Kultur, die Gastronomie und die natürlichen Schönheiten des Ortes hervorzuheben und sie zu fördern“.

Unterkunft

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer (ausser Terrassen). Der Grossteil der Betten und Möbel sind aus Buchen- und Birkenholz gefertigt, das aus FSC-zertifizierten Wäldern stammt. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Badeprodukten und Haartrockner. Um das Zusammensein unter den Gästen zu fördern, sind die Zimmer bewusst ohne Radio und Fernseher ausgestattet.



Das Essen - Restaurant

Eco Hotel Cristallina bietet frische Produkte aus biologischem und regionalem Anbau, teilweise aus dem eigenen Garten. Besondere Aufmerksamkeit schenkt sie der vegetarischen Küche und der hausgemachten Pasta, welche dank frisch gemahlenem Korn seinen Geschmack bewahrt und die Reinheit der Natur garantiert. Regelmässig dürfen Sie auch ausländische Gerichte geniessen, beispielsweise aus Indien oder dem Mittleren Osten. Auch Gäste mit einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit finden im Angebot kulinarische Köstlichkeiten. Auf Anfrage bereiten sie Laktose- oder Gluten-freie Gerichte zu und selbstverständlich auch vegan.

Eco Hotel Cristallina bietet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit lokalen Produkten: Honig und Bergkäse, verschiedene knusprige Brote, hausgemachte Konfitüre, Obst und Getreideflocken für ein frisch zubereitetes Müesli. Alles in Bio-Qualität!



FREIZEITAKTIVITÄTEN UND SEHENSWÜRDIGKEITEN

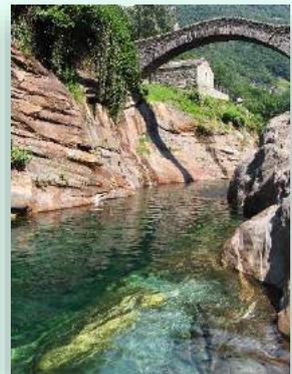
- Wanderung entlang dem Fluss Maggia gegenüber vom Hotel
- Besuch an den verschiedenen Wasserfällen in der Nähe
- Wanderungen in den Bergen und in Tälern
- E-Biken
- Massage
- Sauna
- Verschiedene Kraftorte in der Nähe
- Viele typische Bergdörfer des Maggiatales
- Besuch an Valle Verzasca
- Besuch an den schönen Städtchen Locarno und Ascona
- Besuch an Lago Maggiore
- Und vieles mehr in der Nähe: <http://www.ascona-locarno.com/>

Das Tessin und die Umgebung

Das Tessin ist die italienischsprachige Region im Süden der Schweiz und es ist bekannt für seine palmengesäumten Seen, für den mediterranen Geschmack, für seine Architektur und für seine Küche. Die schönen charakteristischen Seestädte Ascona, Locarno und Lugano sind bekannt für die vielen ganzjährige Veranstaltungen.

Das Maggiatal lockt mit seiner Eindruck von Granit und Grün, seinen vielen Wasserfällen und Bergseen, Gletscher und ewigen Schnee.

Das Verzascatal gilt als Hotspot für Abenteurer und Romantiker mit ihren malerischen Brücken, Dörfern und kristallklaren, tiefgrünen Wasser.

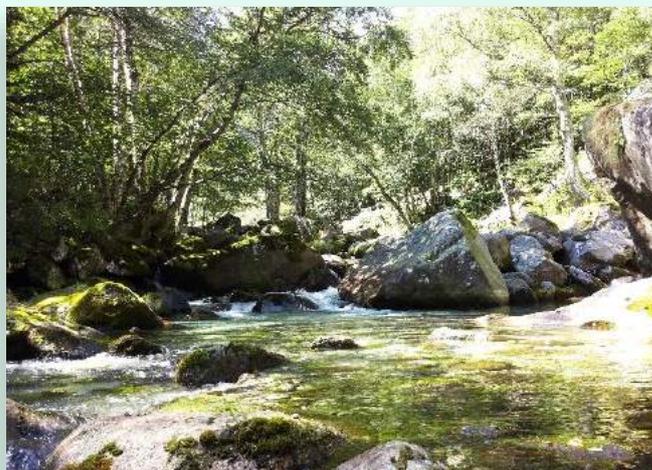


WISSENSWERTES

Check in/Anreise	15:00 Uhr
Check out/Abreise	10:30 Uhr
Internet	Wi-Fi Zugang kostenlos für Hotelgäste
Parkplatz	Parkplatz kostenlos für Hotelgäste
Gruppengrösse	4-6 Teilnehmer
Sprache	Hauptsprache Englisch und Deutsch, weiter auch Holländisch und Italienisch
Massage	Auf Anfrage bietet Margaretha professionelle Massagen im Hotel an gegen Aufpreis (CHF 90/Std.)
Bank/Supermarkt	Es gibt keinen Bank oder Supermarkt in Coglio. Im nahegelegenen Dorf Maggia auf 3,6 km gibt es ein Coop und Migros Supermarkt und Banca Raiffeissen.

In der Nähe

- Ascona - 20 Minuten
- Locarno – 20 Minuten
- Locarno Bahnhof – 30 Minuten
- Lugano - 60 Minuten



ANREISE

Eco Hotel Cristallina ist sehr gut erreichbar mit dem Auto oder mit dem öffentlichen Verkehr:

Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

Zug:

Nehmen Sie den Zug nach Locarno und reisen Sie weiter mit dem Autobus ins Maggiatal.

Bus:

Von Locarno aus nehmen Sie den Autobus ins Maggiatal (Vallemaggia) Linie 315, jede 30 Minuten, dauer 32 min. Aussteigen in Coglio, in 2 Fussminuten erreichen Sie Eco Hotel Cristallina.

Anreise mit dem Flug

Flughafens in der Nähe:

Lugano, Agno (LUG), circa 1 Fahrstunde

Milano – Malpensa Airport (MXP) circa 2 Fahrstunden

Zürich Airport (ZRH) circa 3 Fahrstunden



ANMELDUNG & INFORMATION

Für weitere Informationen und Reservierungen wenden Sie sich bitte an Margaretha van den Broek:

Email: margreetvdbroek@hotmail.com

Tel: +41 (0)76 709 99 20 (Anruf / SMS / WhatsApp / Telegram)

Weitere Informationen zum Eco Hotel Cristallina: www.hotel-cristallina.ch

Anmeldungen:

Retreat 4/5 Nächte: bis 21 Tage vor Anfangsdatum

Wochenende Retreat 2 Nächte: 10 Tage vor Anfangsdatum

Für Ihre Buchung ist eine Anzahlung von CHF 150.00 erforderlich. Sie können diesen

Stornobedingungen:

Stornierung bis 21 Tagen vorher: volle Rückerstattung inklusive Anzahlung

Stornierung zwischen 21 und 10 Tage vorher: 50% Rückerstattung

Stornierung bis zu 10 Tage vorher: keine Rückerstattung

