

# Yoga Retreat in Vosa di Dentro (Ticino) "Yoga in Einklang mit der Natur"

Vosa di Dentro ist ein ganzjährig bewohnter Weiler auf einer Sonnenterrasse im malerischen Onsernonetal. Der sorgfältige Aufbau und die reale Wiederbelebung des alten Weilers unterscheidet sich wohltuend vom hektischen Stadtleben. Die natürlichen Bausteine aus der unmittelbaren Umgebung und die schön angelegten Gartenterrassen unterstützen die Harmonie des Ortes. Ein Stück Paradies auf Erden, richtig zum Abschalten und Eintauchen in die Yogawelt.

Samstag 20.09. bis Mittwoch 24.09.2025

Unterkunft: Vosa di Dentro (<https://www.vosa.dentro.ch>)

Der Preis beträgt je nach Zimmerkategorie zwischen CHF 800.- und CHF 900.-. Im Preis inbegriffen sind täglicher Yogaunterricht gem. Programm, reichhaltiger vegetarischer Brunch (jeweils um 10:15), ein Mittagslunch um 14:30 und ein Nachtessen um 19:00 Uhr. Zusätzlich gibt es einen Mittagslunch sowie den ganzen Tag Tee, Wasser und Früchte

Neben den Yogastunden habt Ihr genügend freie Zeit zum Wandern, Relaxen, Baden (Fluss, Pool, Sauna, Hot Pot) oder für eine Massage bei Rosie.



## Programm

### Samstag 20.09.

ab 15:00

17:00 - 18:30

20:30

Check Inn

Hatha Yoga

Tagesausklang mit progressiver Muskelentspannung

### Sonntag 21.09.

07:30 - 08:15

08:30 - 10:00

17:00 - 18:30

20:30

Meditation, Pranayamas

Vinyasa Flow

Yoga Ausrichtung nach Yengar Style

Tagesausklang Meditation mit Klangschalenmusik

### Montag 22.09.

07:30 - 08:15

08:30 - 10:00

20:30

Meditation, Pranayamas

Vinyasa- / Astanga Sytle

Yoga Nidra

### Dienstag 23.09.

07:30 - 08:15

08:30 - 10:00

17:00 - 18:30

Meditation, Pranayamas

Forest Yoga

Yin Yoga

### Mittwoch 24.09.

07:00 - 08:15

08:30 - 10:00

10:30

Meditation, Pranayamas

Hatha Yoga mit Sonnengruss

Brunch, Verabschiedung