

# SWISS MOUNTAIN RETREAT® 2025



## Swiss Mountain Retreat – Yoga, Wandern und Rückengesundheit

Convento del Bigorio, CH-6954 Bigorio (TI)

**11.–13. April 2025**

3 Tage Freitag bis Sonntag im Einzelzimmer CHF 685.– im Frühling

**10.–19. Oktober 2025**

- **Eine ganze Woche** von Montag bis Sonntag CHF 1'550.– im Herbst
- **Wochenenden:** 10.–12. Okt. / 17.–19. Okt.
- **Individuell 4–5 Tage** CHF 240.– pro Tag (Zum Auswählen während der Zeit vom 10. bis 19. Oktober 2025)

Das Kapuzinerkloster in Bigorio, befindet sich auf einer Anhöhe oberhalb des Dorfs. Das 1535 gegründete Kloster wurde im 17./18. Jahrhundert und nochmals im 20. Jahrhundert erweitert und umgebaut.

Blau wie der Himmel und die Seen, grün wie die bewaldeten Berge, gelb wie die Sonne und alles wird orange, wenn die Sonne hinter den Berggipfeln verschwindet. Die Farben des Tessins erzählen von einzigartigen Momenten. **Mit diesen Impressionen ist die Idee entstanden, den Swiss Mountain Retreat mit Yoga, Wandern und der Rückengesundheit im Kloster Santa Maria dei Frati Cappuccini in Bigorio anzubieten.**

Das Kloster bietet eine komfortable Unterkunft mit stilvoller Einrichtung und einer Energie die beruhigend auf Körper und Geist wirkt. Grosszügige Zimmer mit bequemen Betten und viel Licht, gestaltet den Aufenthalt angenehm und erholsam. Der Yogaraum befindet sich unter den eindrucksvollen Arkaden mit viel Tageslicht. Bei schönem Wetter können wir auf einer grünen Wiese inmitten der herrlichen Gartenanlage Yoga praktizieren.

Nutze die Möglichkeit, etwas Zeit in dieser kraftvollen Vegetation mit der beeindruckenden Aussicht zu verbringen. In dieser ruhigen, naturnahen Umgebung finden wir ideale Voraussetzungen für unseren Retreat, der die geistige und körperliche Gesundheit durch Yoga, Wandern und gute Gespräche und Gemeinschaft fördert.

Es ist jederzeit möglich, sich vom Programm auszuklinken. Es besteht kein Gruppenzwang, falls du etwas Zeit für dich benötigst.

- Ein Ort der Erholung
- Eine Quelle der Kraft
- Für die mentale und geistige Gesundheit
- Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele
- Genuss aus der Küche von der Bioknospe
- Ausgezeichnet von Biosuisse
- Vegetarisch – Vegan – Glutenfrei

Lass dich von unserem Küchenteam verwöhnen, das dir täglich gesunde, schmackhafte Speisen serviert. Täglich aufs Neue geniessen wir die vielseitige und bekömmliche Vollwertküche. Wir verwenden saisongerechte, naturbelassene Nahrungsmittel und bevorzugen regionale Lieferanten und Produkte. Die Küche des Conventos ist deshalb mit der Bio-Knospe und dem Goût-Mieux-Zertifikat ausgezeichnet und verfügt über einen grossflächigen Klostergarten.

### Anreise mit dem Zug:

- Von Zürich nach Lugano 2.5 Std. ohne Umsteigen
- Von Winterthur nach Lugano 2.75 Std. ohne Umsteigen
- Von Luzern nach Lugano 2 Std. ohne Umsteigen
- Von Basel nach Lugano 3 Std. ohne Umsteigen
- Von Zug nach Lugano 2 Std. ohne Umsteigen

### Individuelle Anreise:

Das Convento Santa Maria dei Frati Cappuccini, ist mit dem Auto gut zu erreichen. Vom HB Lugano müsste ein Taxi gebucht werden, da die ÖVs keinen Service anbieten. Im Gruppenchat können wir uns organisieren, falls jemand zur gleichen Zeit anreist.

### Reservierungen und Anfragen:

info@yogabriel.ch

079 352 46 60 für Fragen zum Retreat

<https://www.yogabriel.ch/formular.html>