

# Yoga Vertiefungswoche im Tessin



• 23. – 27. Oktober 2024, mit Remo Soland



## ***Eine wunderbare Möglichkeit an inspirierender Lage tief in den Yoga einzutauchen!***

Neben den morgendlichen Yogalektionen und der technischen Besprechung der Asanas, legen wir einen besonderen Fokus auf Pranayama und Meditation. Der klassische Hatha Yoga bietet uns ausgefeilte Techniken, welche in der fortgeschrittenen Praxis auch Visualisationen und Momente tiefer Versenkung enthalten.

Zur Praxis hilft uns die Lektüre oder Besprechung yogischer Quellentexte, insbesondere der faszinierenden Schrift Hatha-Yoga-Pradipika – die sogenannte „Leuchte des Hatha Yoga“ aus dem 15. Jahrhundert – um den Yoga umfassender zu erleben.

Das Ziel des Seminars ist es sich im Yoga authentisch zu vertiefen um fundierte Erfahrungen insbesondere im Pranayama und in der Meditation zu sammeln. Yogalehrende erhalten nebenbei Inspirationen für das eigene Unterrichten.

---

### **Seminarort**

Das Centro Arte bietet mit seinem südländischen Charme, einer inspirierenden Umgebung, einer hervorragenden Küche und dem lichtdurchfluteten Seminarraum die ideale Voraussetzung für ein mehrtägiges Yogaseminar. [Centro Arte](#)

### **Seminardaten und -Kosten**

Beginn Mittwoch 12:00 Uhr, Ende Sonntag 12:00 Uhr, CHF 690.00.

### **Kosten für Kost und Logis**

Die Kosten für Halbpension (Brunch und Abendessen) werden von den Teilnehmenden bei der Rezeption des Seminarhotels beglichen.

Einzel- oder Doppelzimmer CHF 107.- bis 142.- pro Übernachtung.

### **Leitung**

Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH/EYU  
Erwachsenenbildner SVEB I  
Kulturwissenschaftler MA

**[ANMELDUNG](#)**