

FAMILIEN-YOGA-RETREAT

VERBINDUNG VON KOPF, KÖRPER & HERZ



KARUNAHaus, TOGGENBURG (CH)

14. – 17. MAI 2026

MIT ASHA PANDYA & MANUELA PEVERELLI

“DER WAHRE SPIRITUELLE WEG BEGINNT IN DER FAMILIE”

Thich Nath Hanh



WAS EUCH ERWARTET:

- YOGA UND MEDITATION FÜR ERWACHSENE MIT MANUELA
- KINDERYOGA & ACHTSAMKEIT MIT ASHA
- ENTSPANNUNG, KLANG UND MANTRA FÜR ALLE
- VEGETARISCH-VEGANE VOLLVERPFLEGEUNG
- UNTERKUNFT IM FAMILIÄREN KARUNAHaus MITTEN IN DER TOGGENBURGER NATUR

ES GEHT AN DIESEM WOCHENENDE
NICHT DARUM, EINE VORBILDLICHE
FAMILIE ZU SEIN.

SONDERN DARUM,
MITEINANDER ZEIT ZU GENIESSEN.



GEMEINSAM PRÄSENT ZU SEIN
OHNE IRGEND ETWAS ZU MÜSSEN.

VIELLEICHT IST DIESES WOCHENENDE DIE GELEGENHEIT
EINEN MOMENT INNEZUHALTEN, EIN RITUAL FÜR DIE
FAMILIE ZU ENTDECKEN ODER EINFACH DIE PRÄSENZ
GLEICHGESINNTER WERTZUSCHÄTZEN

TAGESPLAN (alle Angebote sind fakultativ)

Donnerstag 14. Mai

Ab 14 Uhr	Ankunft
15 - 15.45	Willkommen & Vorstellung
16 - 17.30	Praxis (Kinder und Erwachsene separat)
18.00 - 19.00	Abendessen
19.30 - 20.00	Mantra & Entspannungsreise (alle zus.)

Freitag 15. Mai

07.00 - 07.30	Meditation & Atemachtsamkeit (Eltern)
08.00 - 09.00	Frühstück
09.30 - 10.00	Mithilfe im Haus
10.30 - 12.00	Yoga (Kinder und Erwachsene separat)
12.30 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 16.30	Freizeit
16.30 - 17.45	Praxis (teils separat, teils zusammen)
18.00 - 19.00	Abendessen
19.30 - 20.00	Mantra & Entspannungsreise (alle zus.)

Samstag 16. Mai

07.00 - 07.30	Meditation & Atemachtsamkeit (Eltern)
08.00 - 09.00	Frühstück
09.30 - 10.00	Mithilfe im Haus
10.30 - 12.00	Yoga (Kinder und Erwachsene separat)
12.30 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 16.30	Freizeit
16.30 - 17.45	Praxis (teils separat, teils zusammen)
18.00 - 19.00	Abendessen
19.30 - 20.00	Mantra & Entspannungsreise (alle zus.)

Sonntag 17. Mai

07.00 - 07.30	Meditation & Atemachtsamkeit (Eltern)
08.00 - 09.00	Frühstück
09.30 - 10.00	Mithilfe im Haus / Packen
10.30 - 12.00	Yoga
12.00 - 12.15	Gemeinsamer Abschluss
12.30 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 14.00	Abreise



PREIS:

- 3 NÄCHTE IN VOLLPENSION MIT VEGETARISCHEM BUFFET IN EIGENEM ZIMMER (BAD & WC AUF DER ETAGE)
- YOGA-/& MEDITATIONS-PROGRAMM FÜR ERWACHSENE UND KINDER

1 ELTERNTEIL & 1 KIND = 990 SFR.

2 ELERNTEILE & 1 KIND = 1390 SFR.

EINE SPENDE VON 120 - 150 SFR. FÜR JEDES WEITERE KIND WIRD EMPFOHLEN.

MIT EINER ANZAHLUNG VON 350 SFR IST EUER ZIMMER VERBINDLICH RESERVIERT.

SOLLTE DER PREIS EIN HINDERUNGSGRUND SEIN FÜR EINE TEILNAHME, BITTEN WIR EUCH, UNS ZU KONTAKTIEREN UND WIR VERSUCHEN GEMEINSAM EINE LÖSUNG ZU FINDEN.

Teilnahmebedingungen

Kinder: ab 5 Jahren (mind. 2. Kindergarten) – 11 Jahre

Erwachsene: mind. 2 Jahre Praxis-Erfahrung im Yoga



Namaste

DAS LICHT IN MIR, GRÜSST DAS LICHT IN DIR.



Wir freuen uns auf Euch!

Manu & Asha

Weitere Infos und Anmeldung
Manuela: umaiscoming@gmail.com