

# 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 VOLLVERPFLEGUNG
- 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 ELTERNTEILE & 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](mailto:umaiscoming@gmail.com)