



YOGAFERIEN  
**APULIEN**  
25. – 31. Mai 2019  
(Auffahrtswochen)  
La Rosa dei 4 Venti  
Apulien, Italien  
mit Lina & Michael  
Thurnherr-Baggenstos

yogaloft



# Auffahrts-Yogaferien

Umgeben von der Schönheit Süditaliens tauchen wir tief in die Energie des Yoga ein. Wir geniessen die dynamischen ebenso wie die ruhigen und meditativen Momente dieser Woche in der wunderschönen Masseria «La Rosa dei 4 Venti». Nebst intensiver Yogapraxis, die im Zentrum dieser Woche steht, besteht die Möglichkeit, die malerischen Städtchen Martina Franca, Cisternino, Ostuni, die schöne Landschaft und das türkisfarbene Meer zu erkunden und ganz einfach dolce far niente zu geniessen :-)

## Ort

«La Rosa dei 4 Venti» liegt zwischen Bari und Brindisi. Die Masseria, ein typisches Gehöft dieser Gegend, liegt auf einer Anhöhe im Valle d'Itria und ist eine gute Stunde vom Meer entfernt. Das Haus widmet sich ausschliesslich dem Yoga und der Meditation und hat eine ganzheitliche Vision gegenüber dem Leben. Das grosse Grundstück ist übersät von alten Eichen und Olivenbäumen und wird von der reinen Luft und viel Sonnenschein genährt. «La Rosa dei 4 Venti» ist zudem für die exzellente, vegetarische Küche bekannt. [larosadei4venti.org](http://larosadei4venti.org)

## Programm

Anreise: Samstagnachmittag, 25. Mai, Zimmerbezug ab 17.30 Uhr  
Sonntag bis Donnerstag: täglich 5 Stunden Yoga, Pranayama und Meditation  
Dienstag: Nachmittag und Abend zur freien Verfügung (kein Yoga am Abend)  
Abreise: Freitagmorgen, 31. Mai, nach dem Frühstück  
Aus Authentizitätsgründen unterrichten wir in Schweizerdeutsch.

## Reise

Die Organisation der Reise nach Bari oder Brindisi ist Sache der Teilnehmer\*innen. Der Transfer zur Masseria (ca. 1 Stunde) erfolgt am Samstagnachmittag ab Bari oder Brindisi Flughafen oder Bahnhof im Stadtzentrum. Die Koordination erfolgt durch die Yogaloft, die Kosten sind vor Ort separat zu begleichen. Wir empfehlen, ein paar Tage vor oder nach dem Retreat die wunderschöne Region zu erkunden. Automieten sind sehr günstig, wenn sie früh genug gebucht werden.

## Leitung

Lina Thurnherr-Baggenstos, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Körper- und Traumatherapeutin, [polarity-rapperswil.ch](http://polarity-rapperswil.ch)  
Michael Thurnherr-Baggenstos, Anusara inspired Yogalehrer, Ausbildner bei Airyoga Zürich und Sundari St.Gallen, Zenschüler, Unternehmer, [michaelthurnherr.ch](http://michaelthurnherr.ch), [2ndwest.ch](http://2ndwest.ch)

## Kosten

CHF 1350.– im Doppelzimmer pro Person  
CHF 1150.– im Dreibettzimmer pro Person

## Im Preis inbegriffen

6 Übernachtungen, Vollpension (Buffet), 5h Yoga pro Tag.  
Nicht inbegriffen sind: Reise, Transfer, Massagen, Ausflüge.

## Organisation & Anmeldung

Yogaloft, Holzwiesstrasse 37, CH-8645 Rapperswil-Jona, [yogaloft.ch](http://yogaloft.ch)  
Lina Thurnherr-Baggenstos, [lina@yogaloft.ch](mailto:lina@yogaloft.ch), Telefon +41 (0)79 432 56 88

