



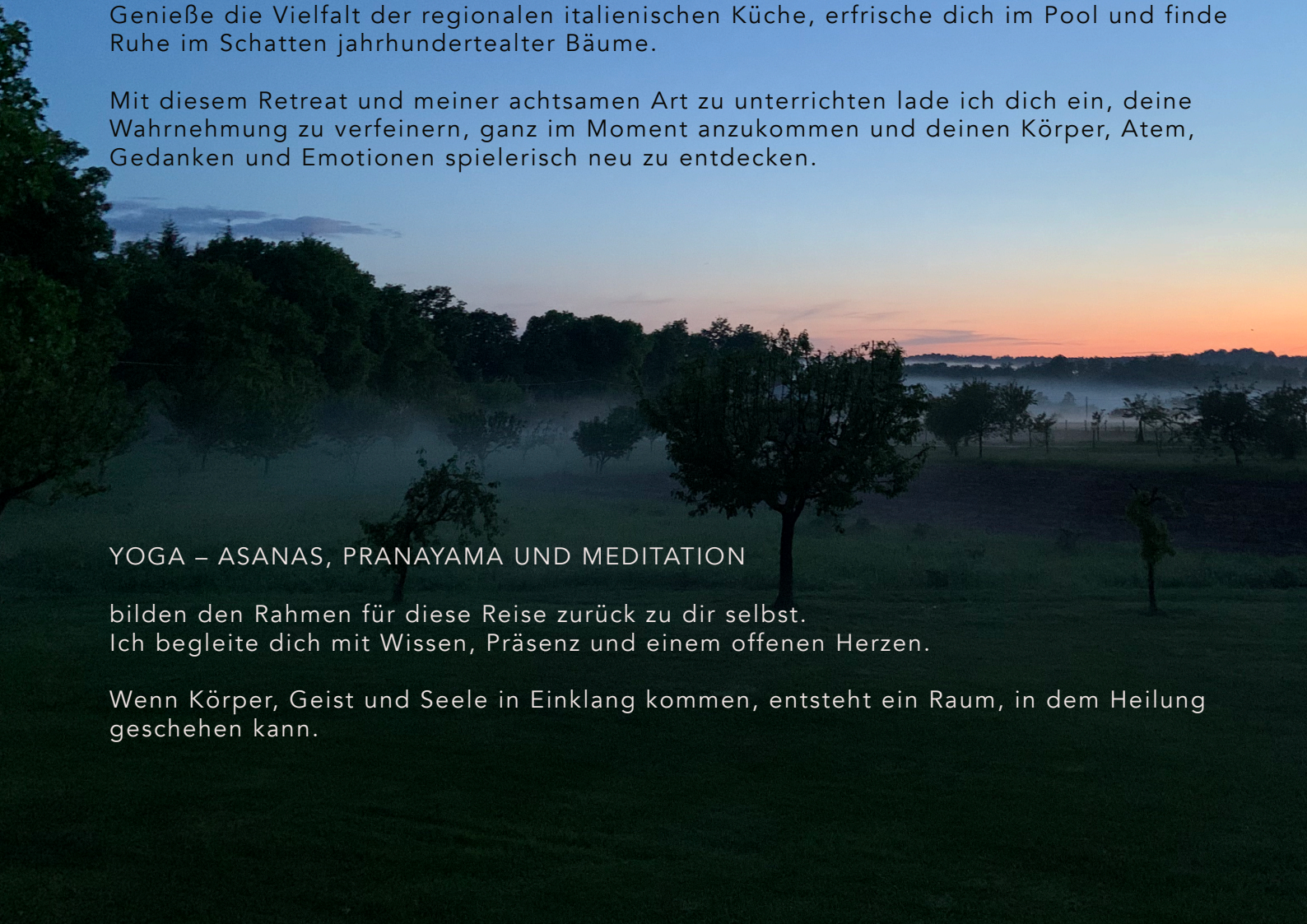
LUZIA MARIA NEIGER

YOGA-RETREAT IN CASTEL GIORGIO, UMBRIEN, ITALIEN 20. – 26. JUNI 2026

SECHS TAGE FERN VOM ALLTAG – AN EINEM KRAFTVOLLEN ORT INMITTEN DER NATUR

Genieße die Vielfalt der regionalen italienischen Küche, erfrische dich im Pool und finde Ruhe im Schatten jahrhundertealter Bäume.

Mit diesem Retreat und meiner achtsamen Art zu unterrichten lade ich dich ein, deine Wahrnehmung zu verfeinern, ganz im Moment anzukommen und deinen Körper, Atem, Gedanken und Emotionen spielerisch neu zu entdecken.



YOGA – ASANAS, PRANAYAMA UND MEDITATION

bilden den Rahmen für diese Reise zurück zu dir selbst.
Ich begleite dich mit Wissen, Präsenz und einem offenen Herzen.

Wenn Körper, Geist und Seele in Einklang kommen, entsteht ein Raum, in dem Heilung geschehen kann.

Anreisetag (20.Juni)

Ab 14:00 Ankunft

16:30–18:00 sanftes Yoga zum Ankommen

19:00 Abendessen

Tage 2–5

07:00 Pranayama & Meditation

07:50 Tee / Snacks

08:00–10:00 Chakra-Yoga

10:15 Frühstück

Eigene Zeitgestaltung

14:00 Mittagessen

Eigene Zeitgestaltung

17:00–18:30 Nachmittagsyoga

19:00 Abendessen

Abreisetag (26.Juni)

08:30 Frühstück

10:00–11:00 Abschluss-Yoga / Austausch

Kosten

Unterkunft inkl. Verpflegung & Yoga

Einzelzimmer: 1520 CHF Frühbucher / 1850 CHF normal

Doppelzimmer: 1220 CHF Frühbucher / 1500 CHF normal

Frühbucherrabatt endet 31.Januar 2026

Nicht rückerstattbare Anzahlung: 350 CHF zur Reservierung deines Platzes.

Der Preis beinhaltet

✓ Yogaunterricht

✓ Unterkunft

✓ Vollverpflegung

✓ Tee, Kaffee und Früchte

Nicht inbegriffen: Reise sowie optionale Ausflüge vor Ort

Ort

La Quercia Calante – Castel Giorgio, Umbrien (IT)

<https://querciacalante.com/en/>

Ein wunderschönes Seminarhaus mit zwei großen Yogaräumen,
einem Outdoor Yogadeck und Salzwasserpools.

Anmeldung

mail@luziamarianeiger.ch

Nach deiner Anmeldung erhältst du alle Informationen zur Anreise und zum Veranstaltungsort per E-Mail.





LUZIA MARIA NEIGER

YOGA-RETREAT IN CASTEL GIORGIO, UMBRIA, ITALY 20. – 26. JUNE 2026

SIX DAYS AWAY FROM DAILY LIFE – IN A POWERFUL PLACE SURROUNDED BY
PEACEFUL NATURE

Enjoy the rich variety of regional Italian cuisine, refresh yourself in the pool, and find peace in the shade of centuries-old trees.

With this retreat and my mindful way of teaching, I invite you to refine your awareness, be fully present, and playfully rediscover your body, breath, thoughts, and emotions.

YOGA – ASANAS, PRANAYAMA AND MEDITATION

form the framework for this journey back to yourself.

I will support you with knowledge, presence, and an open heart.

When body, mind, and soul come into harmony, a space arises where healing can unfold.

Arrival (20 June)

from 14:00

16:30–18:00 gentle yoga to settle down

19:00 Dinner

Days 2–5

07:00 Pranayama and meditation

07:50 Tea/snacks

08:00–10:00 Chakra yoga

10:15 Breakfast

Time for your own activities

14:00 Lunch

Time for your own activities

17:00–18:30 Afternoon yoga

19:00: Dinner

Departure (26 June)

08:30 Breakfast

10:00–11:00 Final yoga/exchange

Costs

Accommodation including meals & Yoga

Single room 1520 CHF early bird / normal price 1850 CHF

Double room 1220 CHF early bird / normal price 1500 CHF

Early bird price end by 31.01.2026

Non-refundable deposit 350 CHF to reserve your spot!

The price includes

✓ yoga classes

✓ accommodation

✓ meals

✓ tea, coffee and fruits

Travel and excursions are not included.

Location

La Quercia Calante - Castel Giorgio, Umbria (IT)

<https://querciacalante.com/en/>

A beautiful seminar house in Umbria with two large yoga rooms, an outdoor yoga deck and saltwater pools.

Registration

mail@luziamarianeiger.ch

Details of how to get to the venue will be mailed upon registration.

