

YOGA RETREAT



**28.
September**
—
**03. Oktober
2026**

Frankreich | Provence

Stille finden in einer bewegten Welt. Abseits des Alltags erwartet dich ein Ort, an dem du durchatmen, auftanken und wieder zu dir selbst zurückkehren kannst. Erlebe Yoga, das dich nährt und trägt – sanft, klar und verbindend.

Egal, ob du Bewegung, Ruhe oder seelenvolle Gemeinschaft suchst: Du wirst in einem Raum der Leichtigkeit, inneren Klarheit und Herzenswärme willkommen geheißen.



Programm

- 07:00 – 07:45 Uhr stille Morgenpraxis (Meditation und/oder Pranayama)
- 08:00 – 09:30/10:00 Uhr dynamische Yogapraxis
- 10:30 Uhr ausgiebiger Brunch
- Nachmittag zur freien Verfügung (für Ruhe, Lesen, Spaziergänge, Fahrradtouren, Massagen oder Ausflüge)
- 16:30 – 18:00 Uhr ruhige Abendpraxis
- 19:30 Uhr Abendessen

Ankunfts- und Abreisetag sind halbe Tage.

Das Retreat beginnt am Montag um 17:00 Uhr mit einer ruhigen Abendpraxis (Check-in ab 15:00 Uhr) und endet am Samstag nach einem gemeinsamen Brunch.

Alle Yogastunden finden draussen statt, umgeben von Natur und der sanften Luft der Provence – bei schlechtem Wetter gibt es eine gemütliche Indoor-Alternative.

Zum Veranstaltungsort

„Les Caroubiers“ ist ein kleines Juwel inmitten der bezaubernden provenzalischen Landschaft mit ihren malerischen Dörfern und traditionellen Märkten. Du wohnst in einem wunderschönen, authentischen Steinhaus aus dem Jahr 1850 mit weitem Blick auf den Mont Ventoux, gelegen zwischen Montélimar und Orange. Das Gästehaus liegt in einer ruhigen Umgebung, eingebettet von Lavendelfeldern, Trüffeleichen, Olivenbäumen und Weinreben. Ein herrlicher Poolbereich mit gedeckter Lounge und Sonnenliegen lädt zum Entspannen und Verweilen ein – eine Oase des Komforts, der Ruhe und des Charmes der Provence.

Das Retreat beinhaltet

- 5 Übernachtungen im Maison d'Hôtes, Les Caroubiers in Montségur-sur-Lauzon
- 4 Stunden Yoga täglich – Meditation, Pranayama und Asana mit inspirierenden ayurvedischen Impulsen
- 5 ausgiebige und abwechslungsreiche Brunches
- Wasser, Tee, Nüsse und Früchte

Das Abendessen geniessen wir gemeinsam in der Gruppe in ausgewählten Restaurants der umliegenden Dörfer. Zahlreiche Geheimtipps stehen zur Auswahl und werden für uns reserviert. Nicht im Retreat-Preis enthalten.

Preis

Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

CHF 1480.- /Person

Doppelzimmer (mit Doppelbett):

CHF 1200.-/Person

Anreise

Individuelle Anreise mit Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Parkplätze im Innenhof vorhanden. Bei Bedarf Abholung am Bahnhof Pierrelatte (25 Fahrminuten bis zur Unterkunft).

Infos & Anmeldung

max. 10 Plätze, Anmeldung per E-Mail.

Anmeldeschluss: Ende März 2026.

Wenn du vorab Fragen zum Retreat hast, melde dich per E-Mail: olivia@ayurvedabaern.ch



WWW.AYURVEDABAERN.CH

OLIVIA GOBELI (YOGALEHRERIN UND AYURVEDA-THERAPEUTIN)