



Somatic Yoga - Retreat

Pfingsten 21. - 25. Mai 2026

Schloss Velleux - Frankreich

Atmen - Fliesen - Loslassen - Geniessen!

- Kursleitung** Pia Fischer - Yogalehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz
- Kurskosten** SFR 360.- , inbegriffen sind der Yoga Unterricht und die Kursunterlagen als PDF
- Information** Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch - +4179 361 48 45
- Kost + Logis** Etagen WC und Duschen - die meisten Zimmer haben eine Lavabo!
im Doppelzimmer (DZ sind gross) SFR 408.- / Person
im Einzelzimmer (nur wenige verfügbar) / SFR 468.- / Person
im Einzelzimmer unter dem Dach SFR 416.- / Person
- Inbegriffen** 4 Übernachtungen mit ausgiebigem Brunch - Zvieri süss oder salzig -
vegetarisches Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten - Tee,
Kaffee, frisches Quellwasser und Früchte stehen den ganzen Tag zur Verfügung!
- Abholdienst** Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann sich für SFR 60 pro Fahrt in
Vesoul (nicht in Besancon) abholen lassen (bei 3 Teilnehmer*innen pro Auto macht
das SFR 20. pro Person) - Vielleicht ergeben sich Fahrgemeinschaften - ich werde
mit der Bestätigung darauf hinweisen und die Interessent*innen verbinden!

Kursplan

Donnerstag	Anreise bis 15.00 Uhr	früher ist jederzeit möglich!
	15.30 Uhr	Zvieri
	16.30 - 18.45 Uhr	Somatische Yogapraxis
Freitag	08.00 - 10.15 Uhr	Somatische Yogapraxis
Samstag	15.30 Uhr	Zvieri
und Sonntag	16.30 - 18.40 Uhr	Somatische Yogapraxis, Meditation, Entspannungsübung
	18.45 Uhr	Abendessen
Montag	08.00 - 09.30 Uhr	Somatische Yogapraxis - anschliessend Brunch

Atmen - Fliesen - Loslassen - Geniessen

Wir beginnen den Tag in Stille und nehmen unseren Atem wahr! Er weitet die inneren Räume, macht uns durchlässiger, weckt unseren Energiekörper und schenkt uns eine wertvolle Unterstützung für die anschliessenden Bewegungen und Yogastellungen. Wir fliesen vormittags durch belebende und energetisierende Sequenzen und Asanas, nachmittags beruhigen und entspannen wir uns mit sanften Flows und Asanas. Wir üben uns im Wahrnehmen, was im Moment für uns gut ist. Wir konzentrieren uns auf das Loslassen und auf ein anstrengungsloses Praktizieren. Unser Ziel ist es, geniessen zu lernen!

Allgemeine Informationen

Vellexon ist ein kleines Dorf in Frankreich mit 450 Einwohnern. Es gehört zur Region Bourgogne-Franche-Comté im Département Haute-Saône. Von Basel aus erreicht man Vellexon mit dem Auto in gut zwei Stunden.

Bitte Fahrgemeinschaften bilden!!

Vellexon ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln via Vesoul erreichbar! Es ist möglich, vom Bahnhof Vesoul abgeholt zu werden.

Alle Zimmer sind sehr stilvoll und einzigartig eingerichtet! Das Schloss ist umgeben von einem traumhaften Park mit vielen verträumten Plätzchen zum Lesen, Träumen, Plaudern oder einfach zum Sein! Es gibt Liegestühle, kleine und grosse Tische, eine gedeckte Lounge, eine Feuerstelle etc. Natürlich darfst du gerne durch den Park streifen und die wunderbare Schlossumgebung auf Spaziergängen erkunden! Es stehen Fahrräder zur Verfügung und der Fluss Saône ist vielleicht schon warm genug für ein erfrischendes Bad!

<http://www.schloss-vellexon.ch/>



VERBINDLICHE ANMELDUNG



An Pia Fischer, Bollstrasse 15, 4577 Hessigkofen oder mail@somatic-yoga.ch

Somatic Yoga im Schloss Vellexon in Vellexon vom 21. - 25. Mai 2026

Name:

Vorname:

Email:

Telefonnummer:

Bevorzugte Unterbringung:

im Doppelzimmer (DZ sind gross) SFR 408.- / Person	0
im Einzelzimmer (nur wenige verfügbar) / SFR 468.- / Person	0
im Einzelzimmer unter dem Dach SFR 416.- / Person	0

Datum:

Unterschrift:

