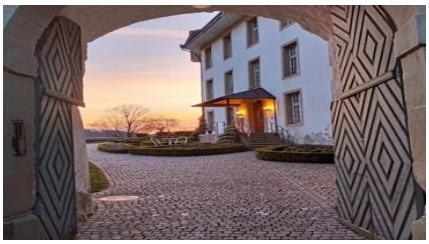
YOGA-RETREAT IM SCHLOSS SUMISWALD

EMMENTAL · 20.–22. NOVEMBER 2026


Yoga und die 5 Koshas

Eine Reise zu dir selbst

Entdecke die fünf Schichten deines Seins – vom physischen Körper bis zur tiefsten Essenz deiner Seele. Tauche ein in eine faszinierende Reise nach innen und begegne dir selbst auf eine ganz neue Weise.

Eingebettet in die sanfte, hügelige Landschaft des Emmentals liegt das wunderschöne Schloss Sumiswald – ein Ort voller Charme und Geschichte, der den perfekten Rahmen für deine persönliche Auszeit bietet.

Freue dich auf ein inspirierendes Yoga-Retreat mit täglichen Impulsen zu den 5 Koshas, wohltuenden Yogastunden und Meditationen. Geniesse feine, hausgemachte vegetarische Köstlichkeiten und lass den Tag bei einem tief entspannenden Klangbad mit zehn Klangschalen ausklingen.

DAS BESONDERE · Das gesamte Schloss ist exklusiv für unsere Gruppe reserviert!

Der freie Nachmittag schenkt dir Zeit, die idyllische Umgebung auf eigene Weise zu entdecken – ob beim Wandern, Biken, Lesen, bei einem Besuch im Haflingerzentrum oder bei einem Ausflug in eine nahegelegene Schaukäserei.

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag, tanke neue Energie und entdecke, was dich im Innersten ausmacht.

DEINE AUSZEIT IM EMMENTAL

PROGRAMM · INKLUSIVLEISTUNGEN · PREISE

FREITAG, 20. NOVEMBER

Ab 15:30 Uhr Individuelle Anreise und Ankommen

16:30–18:30 Uhr Welcome-Yoga

19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:30–21:00 Uhr Tiefenentspannung beim Klangbad mit zehn Klangschalen

SAMSTAG, 21. NOVEMBER

07:45–10:00 Uhr Yoga, Meditation und Pranayama

10:30 Uhr Ausgiebiger Brunch

Nachmittag Zeit zur freien Verfügung – Wandern, Lesen oder Ausflüge

16:30–18:30 Uhr Yoga

19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:30 Uhr Entspannung mit Yoga Nidra

SONNTAG, 22. NOVEMBER

07:45–10:00 Uhr	10:30 Uhr	Ab 12:00 Uhr
Yoga, Meditation und Pranayama	Gemeinsamer Abschiedsbrunch	Individuelle Abreise

ALLES INKLUSIVE

- 2 Übernachtungen im charmanten Schlossambiente
- Vegetarische Vollverpflegung mit herzhaftem Brunch und feinem 3-Gang-Abendessen
- Kaffee, Tee und Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch
- Das gesamte Yoga- und Meditationsprogramm inklusive abendlichem Klangbad

DEINE INVESTITION

EINZELZIMMER	DOPPELZIMMER	DREIERZIMMER
CHF 690.– pro Person	**CHF 650.– pro Person**	**CHF 610.– pro Person**

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Waschbecken. Bad, Dusche und WC befinden sich auf dem Gang.

DEINE GASTGEBERIN · NICOLE SCHMELING

Dipl. Yogalehrerin und Inhaberin Züri Unterland Yoga

nicole@zu-yoga.ch · 078 863 23 08 · www.zu-yoga.ch

Maximal 15 Personen – melde dich frühzeitig an, um dir deinen Platz und dein Wunschzimmer zu sichern.