



Stille bewegt.

Yoga & Meditation im Schweigeretreat
mit Ursina und Anya

Daten: Donnerstag 6. bis Sonntag 9. August 2026

Ort: Seminar- und Ferienhaus Lindenbühl in Trogen (AR)

Preis für Yoga und Meditation: 460.-; **Early Bird** (bis 31. Januar 2026): **400.-**

Voraussetzungen: keine

Sprache: CH-Deutsch

Details: www.voltayoga.ch/workshops-und-retreats

Anmeldung: anya@voltayoga.ch

Entdecke in diesem 3-tägigen Retreat die Lebendigkeit, die sich in der Stille der Meditation verbirgt und die innere Stille in jeder Bewegung. Neben verschiedenen Techniken der Achtsamkeitsmeditation und sanftem Hatha Yoga für alle Erfahrungsstufen erwarten dich feines vegetarisches Essen, ein wunderschönes Haus und Garten, ein heller Yoga-Raum und idyllische Landschaft. Wir verbringen die meiste Zeit im Schweigen und du wirst von Ursina und Anya in einem strukturierten Tagesablauf begleitet.



**VOLTA
YOGA**



Stille Bewegt. Retreat mit Anya und Ursina

Drei Tage Yoga und Meditation im Schweigen, um Körper und Geist zu erforschen und zur Ruhe kommen zu lassen.

Stille Bewegt. Ein Retreat im Schweigen mit Yoga und Achtsamkeitsmeditation

Wolltest du schon immer an einem Meditationsretreat im Schweigen teilnehmen und hast dich bisher noch nicht getraut? Oder hast du bereits Erfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen und auffrischen?

In dieser «Light-Version» eines klassischen Schweigeretreats wirst du in einem strukturierten und abwechslungsreichen Programm von Anya und Ursina durch den Tag begleitet. Körper und Geist werden mit sanftem Hatha Yoga, Yin Yoga, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen, sowie Body Scans im Liegen nach und nach aus der alltäglichen Bewegung, aus dem Tun in die Stille und ins Sein geführt. In der Ruhe angekommen, dürfen wir erfahren, wie unser Geist funktioniert und uns selber liebevoll und wach begegnen. Das klare Sehen, wie wir «ticken» ermöglicht uns, nach und nach weiser und wohlwollender mit uns selbst und anderen umzugehen.

Fragen und Anmeldung: anya@voltayoga.ch

PREISE

Das Yoga- und Meditationsprogramm kostet 460.-

Es gibt einen **Early Bird Preis** bis zum 31. Januar – dieser beträgt **400.-**

Der Preis enthält eine Bearbeitungsgebühr von 100.-, die bei einer Abmeldung (unabhängig des Zeitpunkts oder des Grundes) einbehalten wird.

ZIMMervARIANTEN

Einzelzimmer: 141.- pro Nacht mit Halbpension

Doppelzimmer: 127.- pro Nacht mit Halbpension

Die WC's und Duschen befinden sich in zwei schönen Waschräumen, die jeweils auf dem Stock im Gang sind.

Die Zimmerreservation erfolgt über Anya E-Mail (anya@voltayoga.ch).

Die Bezahlung der Zimmer am Ende des Retreats im Lindenbühl. Bei den Doppelzimmern bitte angeben, ob zwei Betten oder ein Queensize-Bett gewünscht ist.

VERPFLEGUNG

Es gibt jeweils einen reichhaltigen Brunch um 10:30 und um 18:00 ein feines Abendessen. Das Essen ist vegetarisch und auf Wunsch vegan (Aufpreis von 10.- pro Tag).

Das Lindenbühl trägt den Jahreszeiten Rechnung und bezieht die meisten Produkte aus der Region. Die Küche ist Goût-Mieux zertifiziert. Fröhlichmorgens kann man sich Tee aus der Thermoskanne, sowie Dörrfrüchte und Nüsse nehmen. Eine Früchteschale steht den ganzen Tag bereit. Zudem gibt es kleine Snacks zu kaufen und eine Getränke- und Kaffeebar, wo man sich den ganzen Tag über bedienen kann.

TAGESABLAUF/PROGRAMM

Das Retreat beginnt am Donnerstagabend um 17:00 mit einer sanften Yogastunde. Danach gibt es das erste Abendessen mit anschließender Einführung in die Achtsamkeitspraxis und das Schweigen.

Die beiden folgenden Tage beginnen jeweils um 07:30 und enden um 21:15. Es gibt einen Brunch um 10:30 und ein Abendessen um 18:00, danach jeweils Pausen, die man selber gestalten kann (z.B. einen Spaziergang in die schöne Natur, Ausruhen, etc.). Die Abwechslung von Sitzen und Bewegung bringt Leichtigkeit in den Tag und hilft uns, verschiedene Aspekte der Achtsamkeitspraxis zu üben.

YOGAMATERIAL

Es gibt im Haus Decken, Sitzkissen und Blocks. **Die Yogamatte muss selber mitgebracht werden.** Wer zusätzliches Material fürs Yin Yoga mitbringen möchte, kann dies gerne tun (z.B. ein zweites Kissen).

STILLE

Am Donnerstag nach dem Abendessen beginnen wir gemeinsam das Schweigen bis Sonntag zum Brunch, dann wird es wieder aufgehoben. Um die Einkehr nach Innen zu unterstützen, praktizieren wir Stille auf verschiedenen Ebenen, verzichten in dieser Zeit auf jeglichen Kontakt nach aussen und lassen das Handy ausgeschaltet. Auch während des Essens halten wir das Schweigen ein. Zusätzlich reduzieren wir jegliche Ablenkung aufs Minimum, wie z.B. lesen oder schreiben. Wir werden den Sinn des Schweigens bei der Einführung am ersten Abend noch detaillierter erklären.

Zum Austausch sind Gruppengespräche in Kleingruppen vorgesehen. Die Kursleiterinnen dürfen bei drängenden Fragen und Anliegen jederzeit angesprochen werden.

WICHTIG

Für Menschen mit akuten psychischen Erkrankungen oder Instabilität ist dieser Kurs nicht das Richtige. Falls du unsicher bist, melde dich auf jeden Fall bei Ursina oder Anya.

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bei einem Rücktritt vom Retreat gelten die folgenden Bedingungen: Ab 90 Tage vor Beginn des Retreats sind 50% und ab 60 Tage vor Beginn des Retreats 100% des Gesamtbetrags (Totalpreis für Yoga und Zimmer/HP) zu bezahlen.

Bei einer Abmeldung werden in jedem Fall 100.- Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Falls jemand von der Warteliste nachrücken kann oder du einen passenden Ersatz (Teilnahme am Yogaprogramm) stellst, bist du natürlich von dieser Pflicht befreit.

KURSLEITUNG

Ursina Burger lebt in der Nähe von Brugg und ist vom CFM in Zürich ausgebildete MBSR Kursleiterin und Yogalehrerin. Sie unterrichtet regelmässig Yoga und leitet MBSR- und Meditationskurse für Gruppen. Die tägliche Meditationspraxis, Yoga und die Teilnahme an zahlreichen Schweigeretreats durch die Jahre geben ihr Ruhe und viele hilfreiche Einsichten ins Leben.

www.jetzt-do-si.ch

Anya Häusermann leitet in Basel das VOLTA YOGA Studio zusammen mit Nico Krättli. Sie ist Yogalehrerin in Vinyasa, Hatha und Yin Yoga und unterrichtet seit 2012 regelmässig Yogaklassen. Seit vier Jahren leitet sie auch Yoga Teacher Trainings (ERYT-500). Auch sie hat die Ausbildung zur MBSR Kursleiterin am CFM in Zürich absolviert. Die Meditationspraxis begleitet Anya täglich und die Achtsamkeit fliesst als Prinzip der inneren Ausrichtung auch in ihre bewegten Klassen ein.

www.voltayoga.ch