

# Yogaretreat im Sutra House - Stille

---

10. - 13. Dezember 2026

---



Der Dezember lädt uns ein, in die Stille einzutauchen. Diese 4 Tage im Sutra House gestalten wir ganz bewusst mit viel Stille, ruhigen Sequenzen, Reflexion, Kerzenlicht. Wir werden Gedanken aufschreiben, uns einen feinen Jahresrückblick erlauben und bewusst entscheiden, was im alten Jahr zurückgelassen und was ins neue Jahr mitgenommen werden darf. Zwischen den Yogalektionen hat es viel Zeit zum Lesen, Spazieren, Tee trinken, Massage geniessen, Sauna, etc. Wenn dir der Dezember generell etwas zu schnell vorkommt und du etwas Zeit brauchst, um das Vergangene zu verdauen, komm mit uns für ein paar Tage und weit weg vom Alltag mit nach Riehen.

Feinstes Essen, absolut erstaunliche Architektur und die wunderbare Infrastruktur vom Sutra House, welches uns mit allen Sinnen verwöhnt. Sauna, Dampfbad, Pool, Massagen, ein gemütliches Wohnzimmer zum Verweilen, ein Kaminfeuer bei kälteren Temperaturen, absolut einmalig eingerichtete Zimmer mit superbequemen Betten.

#### Programm

7.30 - 10.30 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama

10.30 - 12 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17 - 18.30 Uhr ruhige Abendpraxis

18.30 - 20 Uhr Abendessen

Wir beginnen am 10. Dezember um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 13. Dezember beenden wir nach dem gemeinsamen Brunch die Auszeit.

Preis für Yoga: 450.- (inkl. Notizheft und goodie bag)

Preis für Unterkunft inkl. Halbpension

510.- im Dreibettzimmer

620.- im Doppelzimmer

770.- im Einzelzimmer

Teacher: Alex & Géraldine

Anmeldung: [info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch)

yogamarket