

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele am Gardasee vom 03.10.-10.10.2026

Eingebettet in einen jahrhundertealten Garten liegt die Villa Schindler hoch über dem Golf von Manerba – mit einem atemberaubenden Blick auf den Gardasee. Diese besondere Lage schenkt Ruhe, Weite und Schönheit, fernab vom Massentourismus und doch mit eigenem Zugang zum Wasser. Die Valtenesi-Region zählt zu den ursprünglichsten und schönsten Gegenden des Gardasees und begeistert mit ihren Weinen, Olivenhainen und der authentischen italienischen Küche. Nur wenige Schritte führen durch den Olivenhain hinunter zum privaten Strandbereich – ein magischer Ort, an dem bereits die Guten-Morgen-Yogapraxis zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Dieses Retreat ist ideal für alle, die sich nach echter italienischer Gastfreundschaft, Herzlichkeit und der Intimität einer kleinen, feinen Unterkunft sehnen. Die Villa Schindler bietet den perfekten Rahmen für Yoga-Praktizierende **aller Erfahrungsstufen**, die in familiärer Atmosphäre zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen möchten. Die individuell gestalteten Zimmer und Appartements eignen sich sowohl für Alleinreisende als auch für Paare und sprechen besonders Menschen an, die historisches Ambiente, künstlerische Details und einen Ort mit Seele lieben.



Am Morgen erwartet Dich auf der sonnigen Terrasse mit Seeblick ein liebevoll zubereitetes Frühstücksbuffet mit hausgemachten Köstlichkeiten und regionalen Spezialitäten – wahlweise vegetarisch. Tagsüber findest Du im weitläufigen Garten mit Pool, in Hängematten zwischen Olivenbäumen oder am privaten Strandbereich Deinen ganz persönlichen Rückzugsort. Wer möchte, kann wohltuende Massagen direkt in der Villa buchen – eine perfekte Ergänzung zu den Yoga- und Atemeinheiten. Spaziergänge am Seeufer oder ein Bad im klaren Wasser runden diese besondere Auszeit ab. Alles darf, nichts muss – im Einklang mit Deinem eigenen Rhythmus.

An drei Abenden genießen wir gemeinsame Mahlzeiten in der Villa: Am ersten Abend eine köstliche kalte Platte sowie zweimal pro Woche ein liebevoll kreierte Abendessen von Simona. Ihre Küche verbindet mediterrane Tradition mit internationalen Aromen und verwendet ausschließlich saisonale Bio-Produkte – nährend für Körper und Seele. An den übrigen Abenden hast Du die Freiheit, allein oder in Gesellschaft die authentischen Restaurants der Umgebung zu entdecken.

Deine Investition in Dich

✨ 444€

✨ Bring-a-Friend-Bonus: 50 €

👉 Bitte fülle das Anmeldeformular aus und sende es an mich, **Tarsia**, zurück.

Unterkunft (separat zu buchen):

Villa Schindler – bitte buche Dein Zimmer direkt dort und gib an, dass Du am Yoga- & Atem-Retreat mit Tarsia teilnimmst.

Zimmerpreise: 910 € – 1.120 € je nach Kategorie

Inklusive: 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit eigenem Bad/WC (vorbehaltlich Gegenbuchung) sowie 7 mal Frühstücksbuffet.

Anreise:

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Die Villa liegt in Manerba del Garda, ca. 150 km östlich von Mailand. Kostenlose Parkplätze sind direkt am Haus vorhanden. Mit der Bahn reist Du bis Desenzano del Garda, von dort ist ein Transfer zur Villa möglich (ca. 25 € pro Strecke).

Nicht im Preis enthalten:

- Ortstaxe: 1,50 € pro Person / Tag (vor Ort)
- Kalte Platte am Anreisetag: 25 €
- Abendessen mit Simona: 30 € pro Abend (bitte bar mitbringen)
- Reiseversicherung (bitte selbst abschließen)

✨ Wenn Du Dir eine nährende Auszeit wünschst, die Dich erdet, belebt und verbindet, dann ist dieses Retreat genau für Dich. Ich freue mich sehr darauf, diese besondere Zeit mit Dir zu teilen.

KURSPLAN FÜR DAS YOGA-ATEM-RETREAT AM GARDASEE 03.-10.10.2026

Samstag, 03.10.	Sonntag, 04.10.	Montag, 05.10.	Dienstag, 06.10.	Mittwoch, 07.10.	Donnerstag, 08.10.	Freitag, 09.10.	Samstag, 10.10.
	7 Uhr Guten Morgen Yoga (Yogaraum)	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*		
	8-10 UHR FRÜHSTÜCK	8-10 UHR FRÜHSTÜCK	8-10 UHR FRÜHSTÜCK	8-10 UHR FRÜHSTÜCK	8-10 UHR FRÜHSTÜCK		FRÜHSTÜCK & CHECK OUT
	11:30 Uhr Atemtraining 12 Uhr Progressive Muskelentspannung (Yogaraum)	11:30 Uhr Chakra Balance 12 Uhr Yoga Nidra (Yogaraum)	11:30 Uhr Faszien & Atem 12 Uhr Verbunden Atmen (Yogaraum)	11:30 Uhr Atemtöne 12 Uhr Traumreise (Yogaraum)	11:30 Uhr Atemsession 12 Uhr Bergmeditation (Yogaraum)	FREIE ZEIT	
17 Uhr Begrüßungsrunde	16:30 Uhr Hatha Yoga (Fokus: Füße & Becken) (Yogaraum)	16:30 Uhr Vinyasa Yoga (Fokus: Herz & Schulter-Nacken) (Yogaraum)	16:30 Uhr Yin Yoga (Fokus: Solarplexus) (Yogaraum)	16:30 Uhr Yogilates mit Ball & Band (Yogaraum)	16:30 Uhr Restorative Yoga & Feldenkrais (Yogaraum) Abschlussrunde		
18:30 UHR ABENDESSEN von der Villa (kalte Platte)			18:30 UHR Veganes ABENDESSEN 21 Uhr Neurogenes zittern (Yogaraum)		18:30 UHR Veganes ABENDESSEN		