



'sgulà e aterà' heisst fliegen und landen auf Cavajunes

Hinter den sieben Bergen, in der schönen Valposchiavo, liegt Cavaione auf 1300müM und bietet eine herrliche Aussicht in das Tal und die Berge. Die Ruhe und Abgeschiedenheit dieses Ortes ermöglichen pure Erholung und Tuchfühlung mit der Natur.

In der geschmackvoll renovierten Schule von Cavaione, in Mehrbettzimmern, findet jede/jeder eine Ecke für sich (auf Wunsch sind Einzelzimmer gegen Aufpreis im Tal buchbar). Gegessen wird im schönen Aufenthaltsraum, während im Puschlaver Rundofen das Feuer knistert ...oder natürlich draussen auf der grossen Terrasse, unter freiem Himmel.

Täglicher Wildkräuter-Gaumenschmaus:

feiner Brunch
Leckeres für zwischendurch
köstliches Nachtessen

Retreat 5 Tage Fr. 980.- vom 27.4.-2.5.24:

- tägliche Morgenroutine: wach werden - durchatmen - dehnen - sich erden
- Wildkräuter-Exkursion: Vielfalt - Wirkung - Verwendung und nebenbei sammeln
- Wildkräuter-Delikatesse: Sammelgut zu Köstlichkeiten verarbeiten
- Wildkräuter-Menü: einmal gemeinsam den Kochlöffel schwingen
- Naturapotheke: wirkungsvolle Miraculix-Salben mischen und rühren
- Wald und Fluss: Waldbaden? Oder Eisbaden? Oder staunend zuschauen?
- Naturdeko: mit Schere und Schnur losziehen und mit Schmuckstück zurückkommen
- und dazu die eine oder andere Überraschung

Retreat 3 Tage Fr. 620.- vom 4.5.-7.5.24:

- tägliche Morgenroutine: wach werden - durchatmen - dehnen - sich erden
- Wildkräuter-Exkursion: Vielfalt - Wirkung - Verwendung und nebenbei sammeln
- Wildkräuter-Delikatessen: Sammelgut zu Köstlichkeiten verarbeiten
- Wildkräuter-Menü: einmal gemeinsam den Kochlöffel schwingen

Hoch über dem Alltag sich ein bisschen neu entdecken!

Bitte melde dich, wenn du detailliertere Informationen wünschst und natürlich, wenn du dich anmelden möchtest :).

Herzgruss

Antje Walker 079 291 54 32
Cattia Geerlings 078 853 31 41

'A bun sa vede a Cavajun!'



Was bekommst und erlebst du in diesen Retreats?

der Ort: Cavaione fasziniert, Abgeschiedenheit mit Blick ins Leben

für dich im Einsatz: Anna und Cattia

wichtig: wir arbeiten, du ruhst, führst gute Gespräche und lässt dich verwöhnen

Austausch: mit lieben, lebendigen Gleichgesinnten

Aufenthalt meistens: draussen in der Natur, auf Wiesen, in Wälder...

Aufenthalt sonst: in einem schönen Raum mit oft knisterndem Feuer im Holzofen

Schlaf: in schönen Mehrbett-Zimmer, mit ganz viel Holz

Morgenroutine: atmen, dehnen, mobilisieren, stärken

spätes Frühstück: vielseitig, frisch, gesund

Merenda: Kleines und Feines am Nachmittag zum Tee oder Kaffee

Abendessen: einmal zusammen kochen. Alle anderen Tage wirst du bekocht und bedient

Menüs: entdecke den Geschmack der Natur und staune über die Möglichkeiten

Wildkräuter: aufspüren, bestaunen, riechen, schmecken, pflücken

diese Punkte zusätzlich beim 5 Tages-Retreat:

- Naturapotheke: sammeln, mörsern, mischen, extrahieren, haltbar machen
- raus ins Blaue und Grüne: Wald erkunden, Boden fühlen, Kälte entdecken
- kreativ: mit leeren Händen losziehen und mit Schöнем zurückkommen

Für jeden Sinn ist was drin:

sehe: staune über die Aussicht ins Tal, ins Grün, in die Berge...

höre: finde die Ruhe zwischen den Geräuschen...

rieche: das Gras, den Wald, die ätherischen Öle...

fühle: den Boden unter deinen nackten Füßen, den Wind, die Temperatur...

schmecke: die Kräuter, das Essen, die Essenzen...

spüre: die Ruhe, die Zufriedenheit, den Frieden...

und wisse: nichts muss - alles darf!