

Metta Villa Herbst-Retreat

10. – 16. November 2024

mit Manuela Peverelli in Salies-de-Béarn

Fernab vom nächsten Dorf (Salies-de-Béarn ist 4km entfernt) - oben auf dem Hügel, eingebettet in die Natur - bietet die Metta Villa ein Ort für Einfachheit und Rückkehr zum schlichten Sein und Geschehen-Lassen. Die kleine Gruppe und familiäre Atmosphäre schaffen ein vertrauensvolles Praxis-Feld und ermöglichen individuelle Unterstützung, wo nötig und erwünscht. Bis zum Mittagessen wird die Stille der Nacht bewahrt und nach der Abendpraxis wieder eingenommen. Dies fördert das Moment-zu-Moment Bewusstsein und die achtsame und liebevolle Beziehung zum inneren Erleben.

Saisonales und regionales vegetarisches Essen (oft vegan), eine Sauna & Pool, aber vor allem die Lebendigkeit der umgebenden Natur tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Einzelgespräche sind bei Bedarf möglich.

Ganzkörper-Massagen sind vorab buchbar (80 Euro / 60 Minuten).

Anreisetag: Sonntag 10. November, Retreat-Beginn mit Abendessen um 19.15 Uhr

Abreisetag: Samstag 16. November, Abreise nach dem Frühstück (je nach Zugverbindung)

Tagesplan von Montag – Freitag: (unter Vorbehalt von Änderungen)

07.15 - 07.45	Tee
07.45 – 09.00	Mantra / Pranayama / Meditation
09.15 – 10.00	Frühstück in Stille
10.15 – 12.15	Asanas
13.00 – 14.00	Mittagessen
14.00 – 17.00	Freizeit / Sauna
17.00 – 17.45	Philosophie oder Gruppenaustausch
17.45 – 19.00	ruhige Abendpraxis (Yin, Restoratives, Pranayama & Meditation)
19.15 – 20.15	leichtes Abendessen
20.15 – 20.45	Meditation (ausser Freitag)

Die **Unterrichtssprache** ist deutsch.

Kosten (alles inklusive ausser Sauna, Massage und Transport vom/zum Retreatzentrum):

Im Doppelzimmer: 1050 Sfr.

Im Einzelzimmer: 1450 Sfr.

Anzahlung: 250 Sfr. um deinen Platz zu reservieren

Restzahlung: 800 Sfr.- / 1200 Sfr. ist 6 Wochen vor dem Retreat zu bezahlen (30. September)

Retreatort:

www.mettavilla.fr

Anreise:

Die Zugreise aus der Schweiz ist mit 1-2 x umsteigen in Paris (plus evtl. Dax) per TGV möglich. Die nächsten Bahnhöfe in der Nähe von Salies-d-Béarn sind **Puyoo** (ca. 10-15 Minuten von der Metta Villa) oder **Orthez** (ca. 20-25 Minuten von der Metta Villa entfernt). Vom Bahnhof organisieren wir ein Sammeltaxi, welches nicht im Preis inbegriffen ist (ca. 35-40 Euro von Orthez, 20-25 Euro von Puyoo).

Die nächsten Flughäfen sind Biarritz (45 Min.), Bordeaux (2h) und Pau (1h).

Die Autoreise von Zürich nach Salies-de-Béarn dauert ungefähr 11-12 Stunden.