



# Herbstliche Alchemie in der Metta Villa

## So. 8. – Sa. 14. November 2026

mit Manuela Peverelli in Salies-de-Béarn

Stille ist kein Rückzug vom Leben, sondern ein Eintreten in seine Essenz. Dieses Yoga und Meditations-Retreat lädt dazu ein, langsamer zu werden und innere Prozesse achtsam zu begleiten. In der Reduktion des Äußeren beginnt die Verfeinerung des Inneren. Nur was wir nicht festhalten, kann sich wandeln und fließen. Aus dem, was vergeht, entsteht Klarheit, Präsenz und neue Ausrichtung.

Eingebettet in die Natur - oben auf dem Hügel -, fern vom nächsten Dorf (Salies-de-Béarn ist 4 km entfernt) bietet die Metta Villa ein Ort für Rückzug, Einfachheit und Einkehr. Eine Gruppengröße bis zu maximal 12 TeilnehmerInnen und die familiäre Atmosphäre schaffen ein vertrauensvolles Praxisfeld und begünstigen einen wohlwollenden Umgang mit sich und der Mitwelt.

Saisonales, regionales und mit Freude zubereitetes, vegetarisches Essen, Sauna und Pool, und vor allem die umgebende Natur tragen zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Ganzkörper-Massagen sind vorab buchbar (85 Euro / 60 Minuten).

**Anreisetag:** Sonntag 8. November, Retreat-Beginn mit Abendessen um 19.15 Uhr

**Abreisetag:** Samstag 14. November, Abreise nach dem Frühstück (je nach Zugverbindung)

**Retreatort:**

[www.mettavilla.fr](http://www.mettavilla.fr)



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

07.30 – 08.00	Tee
08.00 – 09.10	Mantra / Pranayama / Meditation
09.15 – 10.15	Frühstück in Stille
10.30 – 12.30	kraftvolle Vinyasa Flow Praxis
13.00 – 14.00	Mittagessen
14.00 – 17.00	Freizeit / Sauna
17.00 – 18.45	Austausch, Praxisinput oder ruhige Abendpraxis & Chanten
19.00 – 20.00	leichtes Abendessen
20.30 – 21.00	Mantra & Meditation (So./Mo./Mi./Do.)

Freier Nachmittag für Therme, Sauna oder Wanderung

Die **Unterrichtssprache** ist schweizerdeutsch.

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

5 Doppelzimmer: 1150 Sfr.

2 Einzelzimmer: 1550 Sfr.

**Anzahlung:** 250 Sfr. um deinen Platz zu reservieren

**Restzahlung:** **Doppel:** 900 Sfr.- / **Einzel:** 1300 Sfr. ist 6 Wochen vor dem Retreat zu bezahlen (30. September)

### **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 wann immer möglich ein Sammeltaxi, welches nicht im Preis inbegriffen ist.

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