



YOGAHERZ

THE SPACE BETWEEN

Ein Retreat zwischen den Jahren

Das Jahr mit Präsenz abschliessen.

Das neue mit Klarheit und Leichtigkeit beginnen.

26. - 30. DEZEMBER 2026

Château de Quincey · Burgund, Frankreich



Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.

Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.

NACH INNEN KEHREN

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr laden ganz natürlich dazu ein, langsamer zu werden. Dieser Retreat ist eine Einladung, aus dem gewohnten Rhythmus auszusteigen, zu Körper und Atem zurückzukehren und wahrzunehmen, was spürbar wird, wenn mehr Raum entsteht.

Statt das neue Jahr mit noch mehr Zielen und Druck zu beginnen, bewegen wir uns durch einen einfachen inneren Bogen:
Ankommen - Wahrnehmen - Loslassen - Klarheit - Leichtigkeit.

Yoga, Meditation, Atem, Stille, Reflexion und Zeit in der Natur bilden den Rahmen. Die Intention ist, Raum zu schaffen und dem neuen Jahr mit mehr Präsenz, Fokus und Leichtigkeit zu begegnen.



RETREAT PROGRAMM

Der Tagesablauf ist bewusst grosszügig gestaltet. Die Praxis gibt den Tagen einen klaren Rhythmus, während die lange Pause nach dem Brunch Zeit für Spaziergänge, Lesen, Journaling, Ruhe oder einfach zum Sein im Château lässt.

Morgens	Früchte, Tee & Kaffee stehen bereit
08:30 - 10:30	Morgenpraxis · Yoga · Meditation · Atem
11:00	Frühstück / Brunch
12:00 - 16:30	Freie Zeit · Spaziergänge · Ruhe · Lesen · Journaling
16:30 - 18:30	Nachmittagspraxis · Workshop · Meditation
19:00	Gemeinsames Abendessen
Abends	Freie Zeit · an ausgewählten Abenden kurze Meditation oder Yoga Nidra

26. DEZEMBER · ANKUNFT

Ab 15:00 Ankunft & Check-in **17:30 - 18:30** Willkommensmeditation & Opening Circle **19:00** Gemeinsames Abendessen

30. DEZEMBER · ABSCHLUSS

08:30 - 10:30 Letzte Morgenpraxis · Meditation · Closing Circle **11:00** Frühstück / Brunch **12:30** Ende des Retreats & Abreise

DER INNERE BOGEN

26. DEZ · ANKOMMEN

Vom Aussen nach innen. Ankommen im Château, im Körper, im Atem und in der Gruppe.

27. DEZ · WAHRNEHMEN

Was wird spürbar, wenn es ruhiger wird? Sinneswahrnehmung, Nervensystem, Atem und Prana.

28. DEZ · LOSLASSEN

Raum schaffen. Nichts wegdrängen, sondern erkennen, was abgeschlossen werden kann oder nicht mehr getragen werden muss.

29. DEZ · KLARHEIT

Was ist wesentlich? Was verdient Aufmerksamkeit? Praxis, Neutral Mind, Meditation und Reflexion statt klassischer Vorsätze.

30. DEZ · LEICHTIGKEIT

Integration und Abschluss. Klarheit mitnehmen, ohne neuen Druck aufzubauen - mit Raum, Fokus und Leichtigkeit weitergehen.

NEUJAHRSVERLÄNGERUNG · 30. DEZEMBER - 1. JANUAR

Wer noch etwas länger bleiben möchte, kann zwei zusätzliche Nächte im Château de Quincey verbringen und gemeinsam ins neue Jahr starten.

Diese zwei Tage bleiben bewusst **frei und unstrukturiert** - Zeit zum Ausruhen, um das Château und die Umgebung zu geniessen, spazieren zu gehen, zu lesen, zusammen zu sein oder einfach nichts zu tun.

+ CHF 580 pro Person

Inklusive zwei zusätzlichen Übernachtungen, Frühstück und Abendessen, einschliesslich unseres Silvesterdinners.

Die Verlängerung findet ab mindestens 8 Teilnehmenden statt.

Chambre Lenôtre



Helles Zimmer mit 33 m² im ersten Stock und Blick in den Park. Grand Lit (160 x 200) plus ein Einzelbett (90 x 200). Privates Badezimmer mit Dusche.

Einzelbelegung	CHF 2'150
Geteiltes Zimmer - 2 Personen, separate Betten	CHF 1'390 p.P.
Paar - gemeinsames Grand Lit	CHF 1'390 p.P.

Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.
 Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.

Suite Roi Soleil



Grosszügige Suite mit Parkblick und Balkon. Zwei separate private Schlafzimmer: Main Room mit Grand Lit (180 x 200) und Second Room mit Grand Lit (140 x 200). Beide Zimmer teilen sich das grosse Badezimmer mit Dusche und Balneo-Badewanne.

Main Room - Einzelbelegung, geteiltes Badezimmer	CHF 2'150
Second Room - Einzelbelegung, geteiltes Badezimmer	CHF 2'050
Paar - gemeinsamer Main Room	CHF 1'390 p.P.

Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.
 Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.

Gîte des Ducs de Bourgogne



Grosszügiges Gîte mit 85 m² und zwei separaten Schlafzimmern, jeweils mit Grand Lit (160 x 200). Ein gemeinsames Badezimmer mit Dusche und Badewanne sowie Küche, Wohnzimmer mit Kamin und Terrasse.

Privates Schlafzimmer - Einzelbelegung (2 Zimmer verfügbar)	CHF 2'050
Paar - gemeinsames Schlafzimmer	CHF 1'390 p.P.

Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.
 Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.

Gîte de l'Orangerie - Côté Lac



Schönes Gîte mit 100 m² und zwei separaten Schlafzimmern, jeweils mit Grand Lit (160 x 200) und eigenem privaten Duschbad. Grosser Wohn-/Essbereich und Terrasse mit Blick auf den Wassergraben des Châteaus.

Privates Schlafzimmer + privates Bad - Einzelbelegung (2 Zimmer verfügbar)	CHF 2'350
Paar - gemeinsames Schlafzimmer	CHF 1'450 p.P.

Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.
 Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.

Gîte de l'Orangerie - Côté Parc



Grosses Gîte mit 110 m² und drei Schlafzimmern: zwei Grand-Lit-Zimmer (160 x 200) und ein Twin-Zimmer mit zwei separaten Betten (90 x 200). Das Zimmer im Erdgeschoss hat ein privates Duschbad; die beiden Zimmer im Obergeschoss teilen sich ein Badezimmer.

Privates Zimmer EG + privates Badezimmer	CHF 2'250
Grand Lit im 1. Stock - Einzelbelegung, geteiltes Bad	CHF 2'050
Twin-Zimmer - Einzelbelegung, geteiltes Bad	CHF 1'950
Twin-Zimmer - 2 Personen, separate Betten	CHF 1'290 p.P.
Paar - gemeinsames Grand-Lit-Zimmer	CHF 1'290 p.P.

Neujahrsverlängerung möglich · 30. Dez. - 1. Jan. · + CHF 580 p.P.
 Zwei zusätzliche Nächte inkl. Frühstück & Abendessen. Mindestens 8 Teilnehmende.