

## Frauen-Retreat in Lostallo GR

**TANZ – FARBEN - KLÄNGE vom 23. – 25. Mai 2025**



**Der Rhythmus des Körpers, die  
Melodie des Geistes und die  
Harmonie der Seele  
schaffen die Symphonie des Lebens.  
H.K.S. Iyengar**

Dies ist eine herzliche Einladung an dich, du wunderbare und einzigartige Frau, eine Reise zu dir zu machen. Den Rhythmus deines Körpers zu spüren, deinen Geist zu beflügeln und deine Seele freudig geniessen zu lassen

Eine Auszeit, Mut dir selbst zu begegnen. Deine weibliche Urkraft entdecken, die Yin und Yang in sich vereint. Yin, das passive Empfangen, und Yang, das aktive Tun. Die weibliche Urkraft zu entdecken, gleicht einem Zwiebelhäuten. Durch viele Schichten hindurch dringst du zu deinem Wesenskern durch, dann wird deine wahre Lebenskraft freigesetzt.



Wilde, ungebändigte Freude kann plötzlich ohne jeglichen Grund hervorsprudeln wie aus einem Gebirgsbach. Über diesen Strom, der direkt aus dem Herzen und dem Schoss der Erde durch deinen Körper fliesst, verbindest du dich mit dem grossen Netz der universellen Lebensenergie. Von diesem Netz getragen, ist dein Zustand voller Freude, voller vibrierender Lebens- und Schaffenskraft.

Den Tag mit getanzter Lebensfreude beginnen. Es explodiert wie Tae Kwon Do, es groovt wie Jazzdance, es fliesst wie Tai Chi, es zentriert wie Yoga, es heisst NIA.

**Judith Ammann**, Dipl. Physiotherapeutin, Nia Black Belt Teacher, Nia 5 Stages Teacher, Nia FreeDance DJ, Bewegungscoach für Körper, Geist und Seele, vertritt und lebt das Motto:

**Leben heisst, immer wieder die Balance zu finden.**

Was dich erwartet:

- 3 Tage Retreat im Centro Arte Cabbio in Lostallo GR
- Verpflegung: Halbpension Brunch vegetarisch
- Gruppe von 10 bis max. 12 Frauen und zwei Seminarleiterinnen
- 2 x täglich NIA Dance
- Ausreichend Zeit für Dich in der Natur, Besuch zum nahegelegenen Wasserfall...



Hier erhältst du die Möglichkeit, deinem Wesenskern näher zu kommen. Was wäre, wenn du neugierig bist, welche Zwiebelschichten geschält werden wollen?

Magst du dich mit uns auf den Weg machen? Ich freue mich auf dich.

Herzlichst  
Judith Ammann

## WEITERE INFORMATIONEN

### SEMINARLEITUNG

Judith Ammann

### DAUER

3 Tage

### KOSTEN

Seminarpreis CHF 277.00 (exkl. Übernachtung und Mahlzeiten)

### ANMELDUNG

bei Judith Ammann

E-Mail: [kontakt@physioammann.ch](mailto:kontakt@physioammann.ch)

Mobile +41 78 761 18 14

**ANMELDESCHLUSS:** 31. März 2025

---

## DETAILS ZUM RETREAT

### Seminarbeginn

Anreise und Check-IN: Freitag, 23. Mai 2025, ab 16:00 Uhr. Der Kursraum und die Zimmer stehen ab 17:00 Uhr am Anreisetag zur Verfügung.

Wir starten um 17:30 Uhr im Kursraum Pavillon mit Begrüssung und NIA-Dance. Anschliessend gemeinsames Nachtessen.

### Seminarende

Abreise am Sonntag, 25. Mai 2025, um ca. 12:00 Uhr.

Check-OUT: Zimmer bis spätestens um 10:00 Uhr.

### Anmeldung für das Seminar

Die Anmeldung für das Seminar erfolgt über Judith Ammann in schriftlicher Form per Mail. Nach Erhalt der Anmeldung erhält die Teilnehmerin eine Anmeldebestätigung und die Rechnung zahlbar innert 10 Tagen. Bei Durchführung erhält die Teilnehmerin eine definitive Teilnahmebestätigung.

### **Stornierung**

Es ist KEINE Stornierung durch die Teilnehmerin möglich. Es ist in jedem Falle (auch im Falle der Nichtteilnahme) die volle Gebühr zu bezahlen. Die Stellung einer geeigneten Ersatzteilnehmerin ist jedoch nach Vereinbarung und Rücksprache möglich.

Wir empfehlen, den Abschluss einer Annullationskostenversicherung für Seminare und Kurse in Betracht zu ziehen.

Der Veranstalter ist berechtigt, bei zu geringer Teilnehmerzahl das Retreat abzusagen. Bei Absage durch den Veranstalter werden bereits bezahlte Seminarbeiträge zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

### **Unterkunft im Centro Arte Cabbio in Lostallo GR**

Das Centro Arte Cabbio bildet den idealen Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, durchzuatmen, aufzutanken, zu entschleunigen und sich inspirieren zu lassen. Neues zu entdecken. Ein Ort, um Körper, Geist und Seele baumeln zu lassen.

In Misoher Steinhäusern und im architektonisch interessanten Holzbau stehen gemütliche Einzelzimmer, Doppelzimmer und ein Familienzimmer zur Verfügung. Ein gemütlicher Ort zum Verweilen. Die Küche kocht vorwiegend biologisch, regional, saisonal und aus dem eigenen Garten. Ein Genuss für die Augen und für den Gaumen.

### **Anmeldung für Übernachtung und Mahlzeiten**

Die Teilnehmerin bucht direkt im Seminarhaus Centro Arte Cabbio, La Vila 36, 6558 Lostallo GR, Telefon +41 91 830 14 67, [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch).

### **WICHTIG** Buchung von Mahlzeiten: **Halbpension BRUNCH vegetarisch**

Individuelle Ernährungswünsche werden auf Anmeldung gerne berücksichtigt.

**Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn** zwecks Zimmerzuteilung.

### **Anreise und Parkplätze**

Die Parkplätze befinden sich rechts vor der Hauptstrasse (gegenüber der Kirche), von da sind es ca. 80 Meter zu Fuss zum Centro Arte. Direkt beim Centro Arte ist nur Platz zum Ein- und Ausladen. Anreise mit ÖV: Postautostelle Cabbio, Chiesa.

### **Annullationsbedingungen des Centro Arte**

Die Teilnehmerinnen verpflichten sich, den gesamten Kursaufenthalt bei Centro Arte zu zahlen, auch bei verfrühter Abreise oder ausgelassenen Mahlzeiten (steht im Vertrag).

30 – 8 Tage vor Anreise 30% für Übernachtung und Mahlzeiten, 7 – 3 Tage vor Anreise 50% für Übernachtung und Mahlzeiten, ab 2 Tage vor Anreise 80% für Übernachtung und Mahlzeiten,

wenn kein Ersatz gefunden wird.

Das Centro Arte empfiehlt eine Annullationsversicherung.