



5-tägiges Yoga-, Reiki- & Transformationsretreat am Luganersee / Tessin

Finde in fünf Tagen zurück zu mehr innerer Ruhe, neuer Energie und persönlicher Klarheit.

Manchmal braucht es nur ein paar Tage Abstand vom Alltag, um wieder bei sich selbst anzukommen. Dieses fünftägige Retreat lädt dich dazu ein, Körper, Geist und Seele bewusst Zeit zu schenken. Erlebe eine harmonische Verbindung aus Hatha Yoga, Meditation, Reiki Energy Healing und Transformations-Coaching und entdecke neue Wege zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensenergie.

In einer kleinen, persönlichen Gruppe findest du Raum zum Entspannen, Loslassen und Auftanken. Gleichzeitig erhältst du wertvolle Impulse, die dich auch nach dem Retreat im Alltag begleiten können.

Datum: 13. – 17. September 2026 (Weitere Daten für 2027 folgen)

Ein besonderer Kraftort im Tessin

Unser Retreat findet im **Hotel Serpiano Panorama Retreat** auf dem Monte San Giorgio statt – einem der schönsten Aussichtspunkte im Tessin und Teil des UNESCO-Welterbes. Umgeben von einer eindrucksvollen Berglandschaft und mit einem herrlichen Blick über den Luganersee bietet dieser Ort ideale Voraussetzungen für Erholung, Achtsamkeit und persönliches Wachstum.

Freue dich auf:

- einen einzigartigen Panoramablick über den Luganersee
- einen großzügigen Wellness- und Spa-Bereich
- eine sonnige Panoramaterrasse zum Entspannen

- die Seilbahn direkt am Hotel
- abwechslungsreiche Wanderwege in einer beeindruckenden Naturlandschaft
- eine ruhige Atmosphäre, die zum Abschalten und Krafttanken einlädt

Preise

Doppelzimmer – CHF 1'490.– pro Person

Einzelzimmer – CHF 1'590.– pro Person

Im Retreatpreis enthalten

- 4 Übernachtungen im **Hotel Serpiano Panorama Retreat** auf dem Monte San Giorgio
- Tägliches reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Freie Nutzung des Wellness- und Spa-Bereichs
- Ticino Ticket für die kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Tessin sowie attraktive Vergünstigungen
- 5-tägiges Yoga-, Reiki- & Transformationsretreat
- Tägliche Hatha-Yoga-Einheiten mit Pranayama und Tiefenentspannung
- Tägliche Abendmeditationen
- Inspirierende Workshops zu Reiki, Energiearbeit und persönlicher Entwicklung
- Persönliche 1:1 Reiki-Energy-Healing-Session mit Samira
- Persönliche 1:1 Transformations-Coaching-Session mit Peter
- Reiki-Herzeinweihung
- Einführung in die Reiki-Selbstbehandlung für den Alltag
- Umfangreiche Retreat-Unterlagen
- Persönliche Begleitung während des gesamten Retreats durch Peter & Samira

Optional zubuchbar

Für ein rundum entspanntes Retreat bietet das Hotel ein leichtes, ausgewogenes vegetarisches Abendessen an.

Light-Dinner: CHF 49.– pro Person und Abend

Das Abendessen beinhaltet ein reichhaltiges Salatbuffet mit frischen, saisonalen Zutaten und ist die ideale Ergänzung zu den Yoga- und Meditationseinheiten.

Nicht im Retreatpreis enthalten

- Kurtaxe (CHF 4.20 pro Person und Nacht)
 - An- und Abreise
 - Persönliche Ausgaben
 - Massagen sowie weitere Wellness- und Spa-Anwendungen
 - Reise- und Annullationsversicherung (empfohlen)
-

Das erwartet dich

Jeder Tag beginnt mit einer achtsamen Yogapraxis, ergänzt durch Pranayama und eine wohltuende Tiefenentspannung. Nach dem gemeinsamen Frühstück bleibt Zeit für Erholung, Wellness oder Spaziergänge in der Natur.

Ein besonderer Bestandteil des Retreats sind deine persönlichen 1:1-Begleitungen. Du erhältst sowohl eine individuelle Reiki-Energy-Healing-Session mit Samira als auch ein Transformations-Coaching mit Peter. Diese Einzelsitzungen bieten dir die Möglichkeit, dich intensiv deinen persönlichen Themen zu widmen und neue Impulse für deinen weiteren Weg zu gewinnen.

Abgerundet wird das Programm durch inspirierende Workshops, gemeinsame Meditationen und ausreichend freie Zeit, um die besondere Atmosphäre des Monte San Giorgio in deinem eigenen Tempo zu genießen.

Dieses Retreat schenkt dir die Möglichkeit, neue Energie zu sammeln, innere Ruhe zu finden und dich bewusst auf das auszurichten, was dir im Leben wirklich wichtig ist.

Tagesablauf

07:00 – 08:30 Uhr

Hatha Yoga, Pranayama & Tiefenentspannung

Wir starten den Tag mit einer harmonischen Kombination aus Hatha Yoga, bewussten Atemübungen (Pranayama) und einer abschließenden Tiefenentspannung. Die morgendliche Praxis hilft dir, deinen Körper zu mobilisieren, den Geist zu beruhigen und mit neuer Energie in den Tag zu starten.

Alle Yogaeinheiten werden individuell angeleitet und sind sowohl für Anfänger:innen als auch für erfahrene Yogapraktizierende geeignet.

09:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Nach der Yogapraxis genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges Frühstück. In entspannter Atmosphäre hast du Zeit, den Morgen bewusst ausklingen zu lassen und dich für den weiteren Tag zu stärken.

11:00 – 15:00 Uhr

Individuelle Begleitung & Zeit zum Entspannen

In diesem Zeitraum stehen deine persönlichen Einzelsitzungen im Mittelpunkt. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält:

- eine individuelle Reiki-Energy-Healing-Session mit Samira
- ein persönliches Transformations-Coaching mit Peter

Die verbleibende Zeit kannst du ganz nach deinen Bedürfnissen gestalten. Entspanne im Wellnessbereich, genieße die Ruhe auf der Panoramaterrasse, erkunde die Wanderwege rund um den Monte San Giorgio oder lasse einfach den Blick über den Luganersee schweifen.

16:00 – 17:00 Uhr

Workshops & Energiearbeit

Die täglichen Workshops vermitteln dir wertvolles Wissen und praktische Übungen, die du auch nach dem Retreat in deinen Alltag integrieren kannst.

Freue dich unter anderem auf folgende Themen:

- Reiki-Herzeinweihung
- Reiki zur Selbstanwendung
- Energiearbeit und Chakren
- Pendel-Workshop

Während des Retreats erhältst du eine Reiki-Herzeinweihung und lernst Schritt für Schritt die Grundlagen der Reiki-Selbstbehandlung. Dadurch bekommst du ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, mit dem du deine Selbstheilungskräfte unterstützen, deinen Energiefluss harmonisieren und energetischen Blockaden bewusst begegnen kannst.

18:00 Uhr (*optional*)

Gemeinsames Abendessen

Wer möchte, lässt den Tag bei einem gemeinsamen vegetarischen Abendessen ausklingen. Die Mahlzeiten bieten Gelegenheit für inspirierende Gespräche, gegenseitigen Austausch und ein entspanntes Miteinander innerhalb der Gruppe.

19:30 Uhr

Meditation am Abend

Zum Abschluss des Tages treffen wir uns zu einer geführten Meditation oder einer wohltuenden Yoga-Nidra-Einheit. Diese gemeinsame Zeit unterstützt dich dabei, die Erfahrungen des Tages zu integrieren, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und entspannt in den Abend zu gehen.

Deine persönliche Begleitung

Transformations-Coaching mit Peter

Manchmal stehen wir im Leben an einem Punkt, an dem wir spüren, dass sich etwas verändern darf. Vielleicht tauchen immer wieder dieselben Herausforderungen auf, alte Muster bremsen dich aus oder du wünschst dir mehr Klarheit für deinen weiteren Weg.

Im persönlichen 1:1-Transformations-Coaching nimmt sich Peter Zeit für deine individuellen Anliegen. Gemeinsam betrachtet ihr die Ursachen deiner aktuellen Themen und entwickelt neue Perspektiven sowie konkrete Lösungsansätze für deinen Alltag.

Das Coaching kann dich dabei unterstützen,

- mehr Klarheit über deine persönliche Situation zu gewinnen,
- belastende Glaubenssätze und alte Verhaltensmuster zu erkennen,
- innere Blockaden nachhaltig zu lösen,
- emotionale Leichtigkeit und innere Ruhe zu entwickeln,
- mit neuer Orientierung und mehr Vertrauen deinen eigenen Weg zu gehen.

Jede Session wird individuell auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und bietet dir einen geschützten Raum für Entwicklung und Veränderung.

Reiki Energy Healing mit Samira

Reiki ist eine aus Japan stammende Methode der Energiearbeit, bei der die universelle Lebensenergie gezielt weitergegeben wird. Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und die natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Während deiner persönlichen Reiki-Behandlung darfst du vollkommen loslassen und einfach entspannen. Viele Menschen erleben diese Zeit als wohltuende Pause vom Alltag und berichten anschließend von innerer Ruhe, neuer Kraft und einem angenehmen Gefühl von Leichtigkeit.

Reiki kann dich dabei unterstützen,

- körperliche und mentale Entspannung zu fördern,
- Stress und Anspannung loszulassen,
- den Energiefluss im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen,
- emotionale und energetische Blockaden zu lösen,
- deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dein allgemeines Wohlbefinden zu stärken.

Reiki-Herzeinweihung & Selbstanwendung

Ein besonderes Highlight dieses Retreats ist die Reiki-Herzeinweihung.

Im Rahmen der Workshops lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Reiki-Selbstbehandlung kennen. Du erfährst, wie du Reiki eigenständig anwenden kannst, um dich im Alltag regelmäßig mit neuer Energie zu versorgen, dein Energiesystem zu harmonisieren und dein inneres Gleichgewicht zu stärken.

Die leicht erlernbaren Techniken helfen dir dabei, energetische Blockaden frühzeitig wahrzunehmen, ihnen vorzubeugen und deine persönliche Entwicklung auch nach dem Retreat bewusst weiterzuführen.

So nimmst du nicht nur wertvolle Erfahrungen mit nach Hause, sondern auch ein Werkzeug, das dich langfristig auf deinem Weg begleiten kann.

Für wen eignet sich dieses Retreat?

Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die sich bewusst eine Pause vom Alltag gönnen und neue Kraft schöpfen möchten.

Es ist genau das Richtige für dich, wenn du ...

- dir Zeit für dich selbst schenken möchtest,
- Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen willst,
- neue Energie und Lebensfreude suchst,
- dich nach mehr Klarheit und Orientierung sehnst,
- Stress abbauen und nachhaltig entspannen möchtest,

- dein Selbstvertrauen stärken und alte Begrenzungen hinter dir lassen möchtest,
- neue Impulse für deinen Alltag erhalten möchtest,
- Yoga, Meditation und persönliche Begleitung in einer kleinen, wertschätzenden Gruppe erleben möchtest.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sämtliche Yogaeinheiten werden individuell angepasst und können sowohl von Anfänger:innen als auch von erfahrenen Yogapraktizierenden besucht werden.

Erholung inmitten der Natur

Zwischen dem Luganersee und dem beeindruckenden Monte San Giorgio erwartet dich ein Ort, der wie geschaffen ist, um neue Kraft zu schöpfen. Das **Hotel Serpiano Panorama Retreat** vereint Ruhe, Natur und Komfort und bietet den idealen Rahmen für eine entspannende Auszeit.

Lass deinen Blick über den Luganersee und die umliegenden Berge schweifen – ob von deinem Zimmer, der großzügigen Panoramaterrasse oder dem gepflegten Hotelgarten. Die einzigartige Lage lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz im Moment anzukommen.

Nach den Yoga- und Meditationseinheiten kannst du im Wellness- und Spa-Bereich entspannen oder die wunderschöne Natur rund um den Monte San Giorgio erkunden. Zahlreiche Wanderwege führen durch die idyllische Landschaft und machen jeden Spaziergang zu einem besonderen Erlebnis.

Auch kulinarisch wirst du verwöhnt. Die ausgewogene vegetarische Küche ergänzt das Retreat auf harmonische Weise und versorgt dich mit frischen, hochwertigen Zutaten – passend zu den Yoga- und Meditationseinheiten.

Anreise zum Hotel Serpiano Panorama Retreat

Die Anreise ins sonnige Tessin gestaltet sich unkompliziert – ganz gleich, ob du mit dem Auto, der Bahn oder dem Flugzeug unterwegs bist.

Mit dem Auto

Das Hotel erreichst du bequem:

- in etwa 20 Minuten ab Lugano
- in rund 15 Minuten ab Mendrisio

Kostenlose Parkplätze stehen den Hotelgästen direkt vor Ort zur Verfügung.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Reise entspannt bis zum Bahnhof **Mendrisio** oder **Capolago-Riva San Vitale**. Von dort gelangst du mit dem Bus oder einem Taxi in kurzer Zeit zum Hotel.

Mit der Seilbahn

Ein besonderes Highlight ist die Fahrt mit der **Seilbahn Serpiano**. Sie verbindet Brusino Arsizio am Luganersee mit dem Hotel und bietet bereits während der Auffahrt beeindruckende Ausblicke auf die umliegende Berg- und Seenlandschaft.

Mit dem Flugzeug

Die nächstgelegenen Flughäfen sind:

- Mailand Malpensa (ca. 60 Minuten)
- Lugano-Agno (ca. 30 Minuten)

Ticino Ticket inklusive

Während deines Aufenthalts erhältst du das **Ticino Ticket**. Damit kannst du die öffentlichen Verkehrsmittel im gesamten Tessin kostenlos nutzen und profitierst zusätzlich von attraktiven Vergünstigungen bei zahlreichen Ausflugszielen und Freizeitangeboten.

Deine Retreatleitung

Peter Weitgasser & Samira Sefzig

Hinter **YOGA meets YOU** stehen Peter Weitgasser und Samira Sefzig – zwei Menschen, die ihre langjährige Erfahrung, ihr Wissen und ihre Leidenschaft dafür einsetzen, andere auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, innerer Balance und persönlicher Entwicklung zu begleiten.

Seit vielen Jahren veranstalten sie gemeinsam Yoga-, Meditations- und Transformationsretreats in Österreich und der Schweiz und schaffen Räume, in denen Menschen zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und nachhaltige Veränderungen anstoßen können.

Peter Weitgasser

Peter praktiziert Yoga seit 1998. Seine intensive Ausbildung führte ihn für insgesamt 16 Jahre in einen Ashram, davon acht Jahre als Yoga-Mönch unter dem Namen **Swami Keshavananda**.

Heute verbindet er die traditionelle Yogaphilosophie mit moderner Persönlichkeitsentwicklung. Als Yogalehrer, Meditationslehrer und Transformations-Coach begleitet er Menschen dabei, hinderliche Glaubensmuster zu erkennen, innere Blockaden zu lösen und neue Klarheit für ihren Lebensweg zu gewinnen.

Samira Sefzig

Samira ist zertifizierte Hatha-Yoga-, Pranayama- und Meditationslehrerin sowie Reiki-Lehrerin. Mit ihrer herzlichen, ruhigen und achtsamen Art begleitet sie die Teilnehmenden durch Yoga, Meditation und Reiki-Energy-Healing.

Sie schafft einen geschützten Raum, in dem Entspannung, Regeneration und persönliches Wachstum entstehen dürfen. Ihr besonderes Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, wieder in Verbindung mit ihrer eigenen Kraft und inneren Balance zu kommen.

Gemeinsam für deine persönliche Entwicklung

Mit **YOGA meets YOU** verbinden Peter und Samira traditionelles Yoga, Meditation und Energiearbeit mit persönlicher Begleitung und Transformations-Coaching.

Ihr Ziel ist es, dich nicht nur während des Retreats zu begleiten, sondern dir nachhaltige Impulse und praktische Werkzeuge mitzugeben, die dich auch im Alltag unterstützen und langfristig zu mehr Lebensqualität, Gelassenheit und innerer Stärke beitragen können.

Komm bei dir selbst an

Dieses Retreat schenkt dir Zeit zum Innehalten, Raum für persönliche Entwicklung und neue Impulse für deinen weiteren Lebensweg.

Nimm wertvolle Erfahrungen, neue Kraft und praktische Werkzeuge mit nach Hause, die dich auch nach diesen fünf Tagen im Alltag begleiten und unterstützen können.
