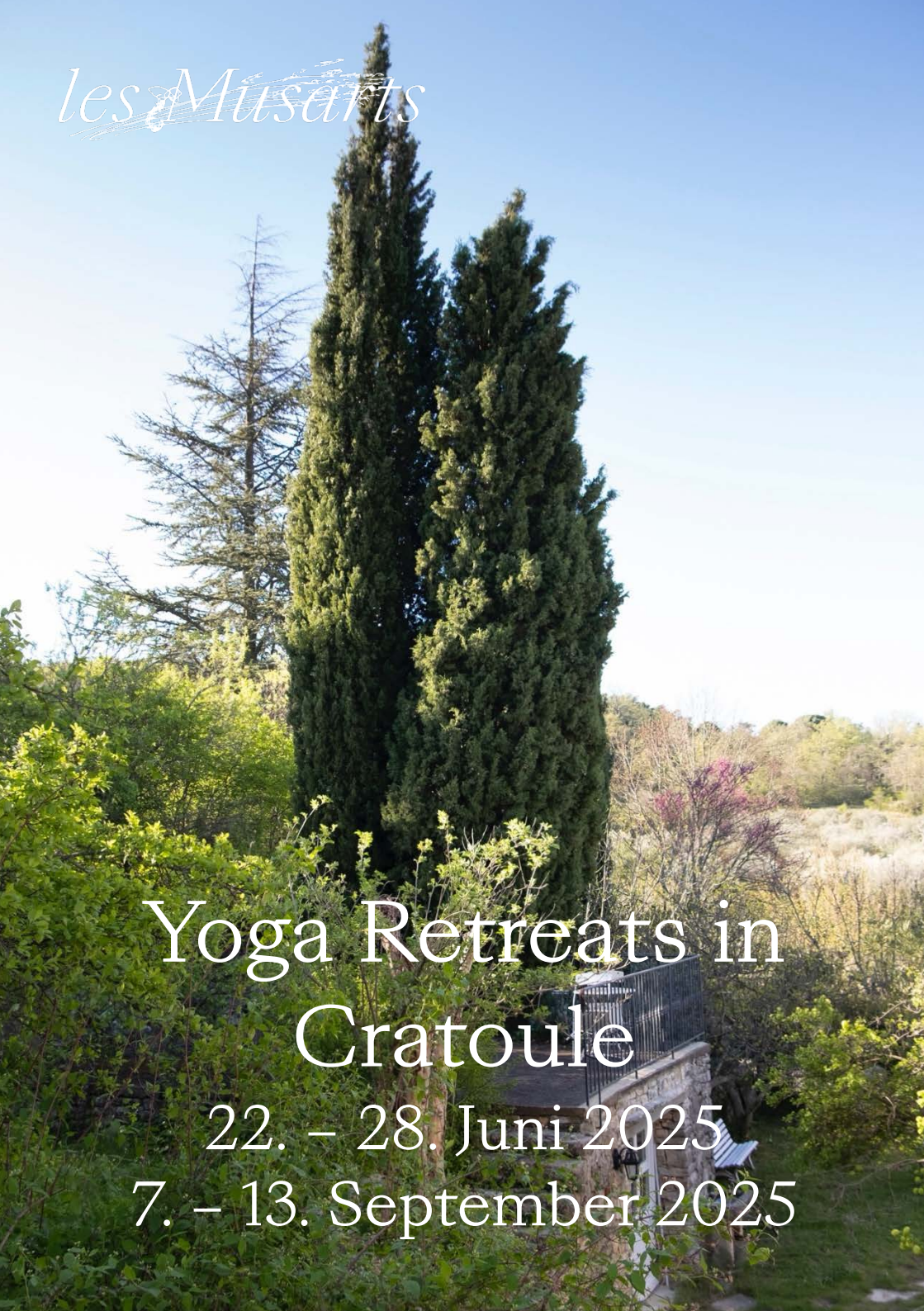




*les Musarts*

# Yoga Retreats in Cratoule

22. – 28. Juni 2025

7. – 13. September 2025



## YOGA RETREAT, PROVENCE

**Schenke Dir Zeit zum Innehalten, Regenerieren und Geniessen**

In dieser Woche gehen wir gemeinsam auf eine Erkundungsreise in die tiefen Ebenen des eigenen Körpers. Durch bewusste Körperwahrnehmungsübungen und Selbstreflektion erforschen wir unsere Bewegungen, hören auf unsere Bedürfnisse und beobachten unseren Atem, um uns aufs Neue liebevoll mit unserer ureigenen Intuition und Körperweisheit zu verbinden.

### SOMATISCHES YOGA

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga-Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Feldenkrais, Yin Yoga). Allen somatischen Methoden ist gemeinsam, dass wir den Körper (Soma) von innen erleben und nicht von aussen anschauen und gestalten, als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss. Im somatischen Yoga stärken wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und schaffen dadurch mehr Vertrauen in unser Körpererleben. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr.



# KARIN MATHYS

Mit 22 habe ich Yoga zum ersten Mal kennengelernt. Ein paar Jahre später habe ich meine Sachen gepackt und bin auf unbestimmte Zeit nach Indien gereist. Schlussendlich wurden 11 Jahre daraus. In dieser Zeit habe ich verschiedene Yoga Aus- und Weiterbildungen gemacht. Zwischen 2011-2016 lebte ich in Bali, wo ich auch angefangen habe zu unterrichten. Ich fühlte mich schon früh zu den somatischen Körper Therapien hingezogen und finde es eine wunderbare Ergänzung zum klassischen Yoga. Ich bin ein sehr neugieriger Mensch und freue mich immer, wenn ich das Gelernte teilen darf.



\*Soma Flow: Fliessende Sonnengrüsse, dynamische Bewegungen

\*Soma Yin: Passives Yoga um Faszien und Muskeln zu lösen und entspannen.

## PROGRAMM

### Sonntag, 12.6 / 7.9.24

16:00 Eintreffen + Zimmerbezug, 17:00-18:30 Yoga  
19:00 gemeinsames Apéro und Abendessen

### Montag-Freitag

8:30-10:15 Meditation / Soma Yoga Flow\*  
10:45 Brunch  
12:00-17:00 Freie Zeit zum Sein, Geniessen und die Gegend erkunden  
17:00-18:45 Soma Yin Yoga\*  
19:15 Abendessen

### Samstag, 18.6 / 13.9.24

8:00-9:30 Meditation / Soma Yoga Flow  
9:45 Abschieds-Brunch, 12:00 Abreise



## CRATOULE & LES MUSARTS

**Cratoule ist eine Insel der Gelassenheit, umgeben von Eichen- und Olivenwäldern. Das Anwesen eignet sich hervorragend für musikalisches und kreatives Schaffen, zum Ausruhen, für Workshops oder für Retreats.**

Von Cratoule aus kann man wandern, reiten oder in den Flüssen Ardèche oder Cèze baden. Die Familie Ayrton beherbergt seit über 30 Jahren Gruppen von Musik- und Kunstliebhabern in Cratoule. Im Laufe der Jahre wurde das Anwesen "Les Musarts" geschmackvoll und sorgfältig eingerichtet, wobei die ursprünglichen Materialien und die Architektur wieder zur Geltung gebracht und der Ort gleichzeitig so umgestaltet wurde, dass es warm und gemütlich ist.

Die Verpflegung für das Yoga Retreat sieht zwei Mahlzeiten pro Tag vor, einen Brunch und ein reichhaltiges Abendessen. Obst und Gemüse mit dem Geschmack Südfrankreichs werden den Gaumen verwöhnen. Es liegt uns am Herzen, Mahlzeiten anbieten zu können, die mit Produkten aus biologischer und lokaler Landwirtschaft zubereitet werden. Wein und alle Heissgetränke, Snacks und Erfrischungen sind in der Pauschale inbegriffen.



# PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- Mit dem Auto in 3,5 Stunden von Genf aus erreichbar.
- Bahnverbindung nach Bollène-la-Croisière
- Taxiservice verfügbar (ca. EUR 40 pro Weg / Transport)
- Ein grosser Saal mit Hängeparkett (Salle des Lézards) und ein mittelgroßer Musiksaal
- 4 kleine Musikräume mit Klavieren
- Musikbibliothek mit großem Notenrepertoire
- Aussenschwimmbad mit Liegestühlen und Entspannungsbereich
- Mehrere überdachte, sonnige oder schattige Außenterrassen.
- 9 Einzelzimmer, 9 Doppelzimmer, 2 Dreibettzimmer
- Private Badezimmer oder Gemeinschaftsbäder / WCs
- Internet im ganzen Haus
- Halbpension von Sonntagabend, bis Samstagmorgen, Abreise nach dem Frühstück.



# KONDITIONEN & KONTAKT



Anmeldetermin: 15. Mai für Juni / 16. August 2025 für September  
Wenn die Mindestteilnehmerzahl (8 Personen) nicht erreicht wird,  
behalten wir uns das Recht vor, bis zu 20 Tage vor Beginn des  
Aufenthalts abzusagen. In diesem Fall werden die gezahlten Beträge  
zurückerstattet. Minimum 8 Teilnehmende, maximal 15 Teilnehmende.

Doppelzimmer, Halbpension, alles inklusive ausser Anreise

6 Nächte vom 22. – 28. Juni 2025

6 Nächte vom 7. – 13. September 2025

CHF 1'030.00

Einzelzimmer, Halbpension, alles inklusive ausser Reise

6 Nächte vom 22. – 28. Juni 2025

6 Nächte vom 7. – 13. September 2025

CHF 1'150.00

## Fragen & Anmeldung

Karin Mathys

Untergasse 34

2502 Biel/Bienne

[karin.somaticsense@gmail.com](mailto:karin.somaticsense@gmail.com)

+41 76 245 59 95

[www.lesmusarts-cratoule.fr](http://www.lesmusarts-cratoule.fr)

