YOGA RETREAT
GROWTH
nourish your roots –
expand your soul
23. – 25. MAI 2026
BERGLODGE 37
www.jayaspace.ch | www.metanoia–lara.ch

GROWTH

Sa, 23. Mai - Mo, 25. Mai 2026

hey du!

Spürst du es auch manchmal – dieses leise Sehnen, das dir sagt, dass da mehr ist? Mehr als der Alltag, mehr als die vertrauten Muster, mehr als das, was du bisher für möglich gehalten hast? Vielleicht fragst du dich, wer du wirklich bist, wo du stehst und wohin dein Weg dich führen soll. Vielleicht merkst du, dass es Zeit ist, innezuhalten, dich neu auszurichten und die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

Growth ist genau dafür da – für dich, deine Reise, dein Wachstum. In einer Welt, die uns oft nach aussen zieht, schenken wir dir den Raum, wieder bei dir selbst anzukommen. Denn wahre Veränderung beginnt im Inneren, in der Begegnung mit dir selbst, deinen Wünschen und deiner Kraft.

Inmitten der ruhigen und inspirierenden Atmosphäre der Berglodge 37 öffnen wir einen Raum für Reflexion, Klarheit und Transformation. Es geht darum, dich zu fragen: Wer bin ich wirklich? Wo will ich hin? Und wie kann ich die ersten Schritte dorthin gehen? Durch achtsame Yoga-Einheiten mit Ronja, tiefgehendes Coaching mit Lara und Momente der Stille begleiten wir dich auf deinem Weg – mit dem Ziel, dich selbst klarer zu sehen, deine Vision zu erkennen und den Mut zu finden, sie zu leben.

Dieses Retreat ist eine Einladung, dich neu zu entdecken. Hier darfst du wachsen – in deinem Tempo, mit dem, was du mitbringst, und der Unterstützung, die dich stärkt.

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Ronja + Lara

www.jayaspace.ch | www.metanoia–lara.ch

THE HOSTS

Ronja + Lara

Ich bin Ronja. Yoga für mich ist die Vereinigung mit meinem unveränderlichen Selbst und einer Kraft, die mich durchs Leben begleitet. Durch Yoga lerne ich jeden Tag aufs Neue die Bewegungen des Geistes wahrzunehmen und zur Ruhe zu bringen. Yoga lässt mich ankommen, abschalten und stärkt mein Selbstbewusstsein. Es sind die unbeschreiblichen Zustände, die mich so faszinieren und ein grosser Grund wieso ich diese uralten Praktiken so gerne weitergebe.

Schon als Kind habe ich mich gefragt, was das Leben eigentlich ist und warum ich hier bin. Diese Suche nach dem Sinn des Lebens hat mich durch meine Jugend begleitet und mich oft an meine Grenzen gebracht. Doch durch Therapie, Selbstreflexion, Spiritualität und das Reisen habe ich nach und nach Antworten gefunden, die sich für mich stimmig anfühlen.
Es erfüllt mich, diesen Weg mit anderen zu teilen, und ich freue mich, dich bei diesem Retreat begleiten zu dürfen – auf der Yogamatte und darüber hinaus.

www.jayaspace.ch | www.metanoia–lara.ch

DAY 1
Wer bin ich?

SAMSTAG 23.05.2026

ab 14:00 Uhr Anreise möglich

16:00 Uhr Welcome & Practice*
19:00 Uhr Abendessen

21:00 Uhr Practice*

*In der Practice werden wir ganz viele verschiedene Techniken aus dem Yoga, sowie aus dem Coaching Bereich anwenden. Diese erlauben es uns mit dir in die Tiefe zu gehen.

DAY 2

Wo will ich hin?

SONNTAG, 24.05.2026

07:00 Uhr Tee, Trockenfrüchte und Nüsse vor der Practice
07:30 Uhr Practice*

10:30 Uhr Brunch

Zeit für Dich

17:00 Uhr Practice*

19:00 Uhr Abendessen

21:00 Uhr Practice*

*In der Practice werden wir ganz viele verschiedene Techniken aus dem Yoga, sowie aus dem Coaching Bereich anwenden. Diese erlauben es uns mit dir in die Tiefe zu gehen.

DAY 3

Was sind die ersten Schritte?

MONTAG 25.05.2026

07:00 Uhr Tee, Trockenfrüchte und Nüsse vor der Practice

07:30 Uhr Practice*

09:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Closing Circle

12:00 Uhr Mittagessen vor der Abreise

*In der Practice werden wir ganz viele verschiedene Techniken aus dem Yoga, sowie aus dem Coaching Bereich anwenden. Diese erlauben es uns mit dir in die Tiefe zu gehen.

BERGLODGE 37

ANMELDUNGS
Bestimmungen

Buchung:
Die Buchung kann über die Webseite www.jayaspace.ch / www.metanoia-lara.ch erfolgen.
Bei der Anmeldung wird die gesamte Gebühr von CHF 400.- fällig. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Stornierung ist nicht möglich, jedoch Übertragungen.

Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget:
Zur Ermöglichung und Unterstützung von Studenten & Menschen mit eingeschränktem Budget, ist es möglich mit uns eine individuelle Ratenzahlung zu vereinbaren. Sollte der Betrag und das Geld das Problem sein, melde dich bitte. Diesbezüglich sollte die Teilnahme nicht scheitern.

Kosten:
Für 2 Nächte / 3 Tage pro Person:

Einzelzimmer: **CHF 1'222**
Doppelzimmer: ***CHF 1'333***

inklusive:
- Yoga, Meditations, Pranayama Einheiten mit Ronja
- Coaching-Workshop & Inputs zur Persönlichkeitsentwicklung mit Lara
- 2 Übernachtungen im stilvollen Ambiente
- kleines Frühstück vor der Practice
- z'Nüni
- Brunch nach der Practice
- z'Vieri
- 3 x Abendessen
- Goodiebag

Nicht inklusive:
- An/Abreise

Weitere Bestimmungen:
Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Reiseannullations-Versicherung abzuschliessen. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Haftung für Personen- und Sachschäden übernehmen.

Anmeldeschluss:
14. Februar 2026

ANREISE

Die Berglodge37 liegt in den autofreien Eggbergen, auf einer Sonnen-terrasse auf 1'500m ü. M. Wir sind nur per **Luftseilbahn** ab Altdorf/Flüelen (Uri) zu erreichen. Die Luftseilbahn fährt im Halbstundentakt und bringt dich in 9 Minuten vom Tal auf den Berg. Den aktuellen Fahrplan findest du unter www.eggberge.ch.

Der reguläre Fahrpreis beträgt CHF 22 (retour). Mit Vorweisen der Buchungsbestätigung erhältst du 20% Ermässigung auf die Bahnfahrt.

Anreise per Auto:

Adresse Talstation Luftseilbahn Eggberge: Flüelerstrasse 132, 6460 Altdorf. Parkplätze bei Talstation Eggberge (CHF 8 pro Tag). Bezahlung am Automaten oder über die üblichen Apps. Keine Reservierung möglich.

Anreise per ÖV:

Via Bahnhof Altdolf oder Flüelen, Bushaltestelle: Flüelen, Eggberge Talstation Von der Bergstation bis zur Berglodge37 ist es ein Fussweg von ca. 5 bis 10 Minuten. Der Weg führt über eine Schotterstrasse. Wir empfehlen gutes Schuhwerk und einen Rucksack für dein Gepäck (Rollkoffer sind nicht geeignet).

GOOD TO KNOW

Gut zu wissen für deine Anmeldung:
Du hast noch nie oder nur selten Yoga gemacht, möchtest aber unbedingt einmal ein Retreat besuchen?

Dann bist Du in diesem Retreat gut aufgehoben. Dieses Retreat ist für alle Levels geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, ich möchte Dich unbedingt dabei haben.

Spring über deinen eigenen Schatten und melde Dich an. Eine sichere und richtige Ausführung ist mir sehr wichtig und werde wichtige Adjustments geben.
Du wirst Dich in diesem Retreat also sehr gut aufgehoben fühlen.

noch Fragen?
Hast Du noch Fragen, dann schreibe uns gerne eine E-Mail unter **jaya@mail.ch** oder **hello@metanoia-lara.ch**.

Wir freuen uns von Dir zu hören und hoffentlich bis bald!

Ronja + Lara