

# MEDITATION & YOGA

## mit Diego Hangartner und Hansjörg Straumann



Zuhinterst im Tessinertal Centovalli, wo die Strasse endet, in Bordei, beginnt unsere Reise nach innen.

### Thema des Kurses

Wir erkunden mit meditativen Techniken das Wesen des Schmerzes, seine Herkunft und wie wir mit ihm umgehen. Schmerzen bestehen aus vielen Facetten, die für den Geist zugänglich sind und somit von ihm beeinflusst werden können..

Durch Yoga und ähnliche Übungen können wir Schmerzen überwinden und uns weniger hilflos fühlen.

Unser Verständnis des Schmerzes wird durch wissenschaftlich orientierte Inputs weiter vertieft.

### Tagesablauf

Wir beginnen um 7 Uhr mit Körperübungen, die uns auf die Meditation vorbereiten. Es folgen dann bis 9 Uhr Unterweisungen und Meditation. Nach dem Frühstück werden wir noch eine Stunde meditieren.

Die Zeit zwischen 11 und 16 Uhr steht zur freien Verfügung. Um 16 Uhr treffen wir uns zum Hathayoga, anschliessend geht's mit Meditation bis 19 Uhr weiter.

### Ort

Am Fusse des steilen Gridone, umgeben von prächtiger Natur liegt das kleine Tessiner Dörfchen Bordei mit dem neu eröffneten Ecovillage Sanctuary (<https://www.ecovillagesanctuary.org/de/>). Die frisch renovierten Zimmer sind einfach gehalten und laden zum Verweilen ein, während das vegetarische Essen vom Team des Sternekochs Pietro Leemann hervorragend ist.

### FERIEN

**2. bis 7. August 2026**

#### Unterkunft in Bordei

Bordei gehört zur Gemeinde Palagnedra. Wir werden in verschiedenen Häusern, die zum Ecovillage Sanctuary gehören, untergebracht.

#### Termin

Sonntag, 2. August ab 16 Uhr bis Freitag, 7. August um 11 Uhr

#### Kosten

Kost & Logis, Meditations- und Yogalektionen pro Woche / Person

Einzelzimmer	CHF 875
Einzelbelegung DZ	CHF 925
Doppelzimmer	CHF 700
Kurs	CHF 600

Nach der bestätigten Anmeldung zum Kurs bei Lotos selber im Ecovillage buchen mit dem Vermerk „Lotos“

#### Weiterbildung-Bestätigung

Meditation & Yoga 30 Stunden

#### Hochkarätiges Leitungsteam

##### Diego Hangartner

Meditationslehrer, MCC Master Certified Coach, Pharm D.

Diego weilte mehrere Jahre in Indien, übersetzte tibetische Schriften, organisierte Unterweisungen mit dem Dalai Lama, ist Spitzensportler und naturwissenschaftlich ausgebildet. [www.diegohangartner.org/](http://www.diegohangartner.org/)

##### Hansjörg Straumann

Dipl. Yogalehrer YCH/ECU seit 40 Jahren, Humanbiologe, Chiropraktiker, Faszientherapeut, Anatomiedozent

#### Info & Anmeldung

[sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)

Teilnehmerzahl begrenzt

#### Anmeldeschluss

30. April 2026

#### Rücktrittsbedingungen

AGB siehe Homepage

