

Yoga Retreat

MOMENTE DER ACHTSAMKEIT



Yoga und Achtsamkeit im goldenen
Herbst des Val Medels.
Mit Katya und Dominique

29.9. – 01.10.23



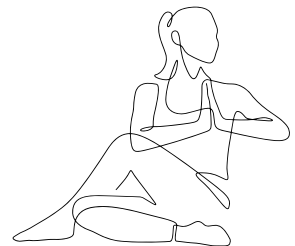
Was dich erwartet

Tägliche Yogapraxis, Meditation und Atemübungen zum Eintauchen und Entschleunigen.

Vielseitige Möglichkeiten zum Wandern in der ursprünglichen Landschaft der Val Medel.

Zeit für dich und zum Entspannen.

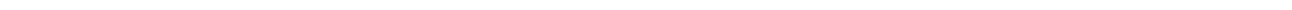
Regionale und vegetarische Verwöhnküche.



„Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.“

—

Buddha



Unsere Unterkunft

Wir wohnen im wunderschönen Hotel Medelina, welches in Curaglia im Val Medel liegt und mit einem atemberaubenden Ausblick auf das Tal und die umliegenden Gipfel verzaubert. Im Seminarraum des Hotels steht uns ausreichend Platz zum gemeinsamen Praktizieren zur Verfügung. Wir übernachten in liebevoll ausgestatteten Doppelzimmern, welche auch als Einzelzimmer belegt werden können. Dieses Jahr gibt es auch die Möglichkeit ein Vierbettzimmer mit Etagenbad und gemütlicher Sitzecke zu belegen.



Verpflegung:

Im hoteleigenen Restaurant "Marenda" werden wir mit liebevoll zubereiteten regionalen Speisen verwöhnt. Wir essen vegetarisch. Morgens genießen wir jeweils nach der gemeinsamen Yogaeinheit einen ausgiebigen Brunch. Für die Zwischenverpflegung öffnet ab 15.00 das „Café“ seine Türen, ebenso gibt es im Hotel eine gemütliche Stube mit frischen Kuchen, Kaffee und Tee (nicht im Preis inbegriffen).

Programm

Freitag

Ab 15.00	Individuelle Ankunft und Zimmerbezug
17.00 – 18.00	Willkommensrunde und Kennenlernen
18.15	Gemeinsames Abendessen
20.15 – 21.15	Yoga

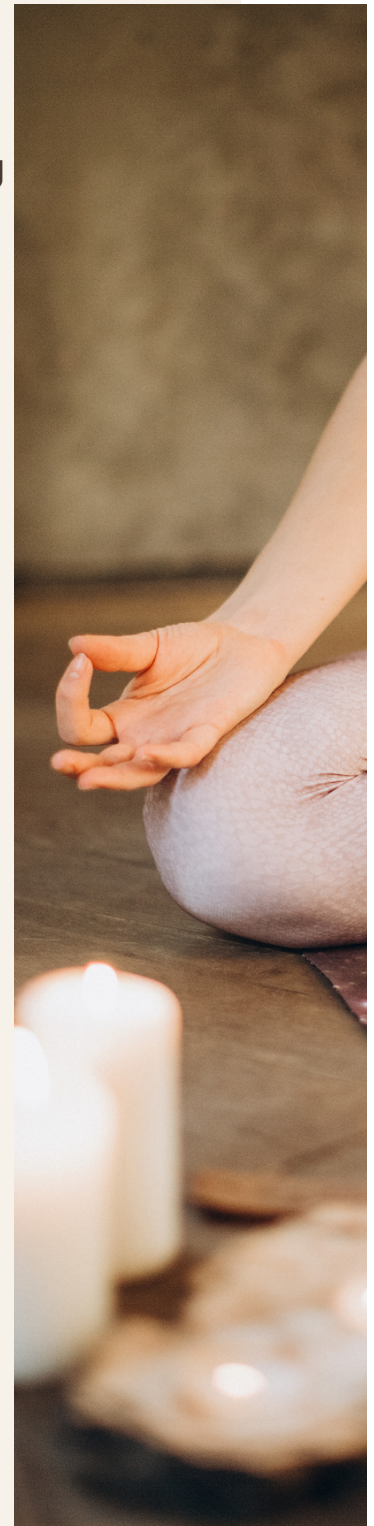
Samstag

7.30 – 9.30	Meditation und Yoga
9.30 – 11.00	Gemeinsamer Brunch
11.00 – 16.00	Zeit zur freien Verfügung
16.00 – 17.30	Yoga
18.15	gemeinsames Abendessen
20.15 – 21.15	Yoga

Sonntag

7.30 – 9.30	Yoga
9.30 – 11.00	Brunch
Bis 11.00	individueller Check Out und Abreise

Das Programm kann den Umständen entsprechend leicht angepasst werden.





Anmeldung

Melde dich direkt bei Katya oder
Dominique an:

katya.egloff@gmail.com

079 322 40 92

yogamitdominique@gmail.com

079 262 16 62

Preise und Konditionen

CHF 315.- im Doppelzimmer (Bezahlung im Hotel)
CHF 395.- im Einzelzimmer (Bezahlung im Hotel)
CHF 295.- im Vierbettzimmer ab 2-4 Personen mit Etagenbad
CHF 300.- Yogapauschale (Bezahlung nach Anmeldung)
Inkl. Halbpension (exkl. Getränke und Zwischenverpflegung), inkl.
Yogamaterial.

Wir sind dir dankbar, wenn du uns eine allfällige Stornierung frühzeitig und schriftlich mitteilst. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, wir empfehlen das Abschliessen einer Reiseannulationsversicherung.

8 Wochen - 14 Tage im Voraus	50% der Kosten
13 Tage - 3 Tage vor Anreise	70% der Kosten
2 Tage vor Anreise	100% der Kosten

“ Ich atme ein und ich komme zur Ruhe.
Ich atme aus und ich Lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt
wird dieser Moment einWunder.

—
Thich Nhat Hanh

Impressionen vom letzten
Jahr:

