

YOGA – HERBST – MIDWEEK MIT LEA

Sonntag, 25. Oktober bis Donnerstag, 29. Oktober 2026

Erdung & Stabilität

Zurück zur eigenen Mitte, gestärkt und zentriert durch den Herbst

Der Herbst lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen, uns zu zentrieren und innere Stabilität zu finden. „Erdung & Stabilität“ ist ein Yoga-Retreat, das Dich dabei unterstützt, Dich wieder bewusst mit Deinem Körper, Deinem Atem und Deiner inneren Mitte zu verbinden.

Am Morgen starten wir mit sanften, fließenden Vinyasa-Sequenzen, die den Körper mobilisieren, Energie wecken und ein Gefühl von Standfestigkeit und innerer Balance schenken. Ergänzend stärken Atemübungen und kurze Meditationen die Verbindung zu Körper, Geist und Herz und fördern innere Stabilität.

Am Abend laden ruhige Yin-Yoga-Einheiten dazu ein, loszulassen, zu entspannen und die Praxis tief im Körper zu verankern – für Ruhe, Gelassenheit und Erdung.

Dieses Retreat schenkt Dir Raum, Dich zurückzuziehen, Dich zu erden und neue Energie zu sammeln – unterstützt von der herbstlichen Klarheit, den warmen Farben der Natur und der besonderen Stille des Engadins.

Abseits der Yogaeinheiten bleibt reichlich Raum für Dich selbst – zum Lesen, Entspannen, Spazieren gehen, für eine Massage oder einfach, um ganz im Moment zu sein.

Dieses Retreat richtet sich an alle – ob Yoga-Neuling oder erfahrene Praktizierende: Jede/Jeder ist herzlich willkommen.

Ich freue mich auf dich!

♡-lich, Lea

Programm

Sonntag

ab 15.00 Uhr	Check-In & Ankommen
19.00 Uhr	Welcome Circle Yoga-Raum
ab 20.00 Uhr	Dinner Restaurant

Montag – Mittwoch

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück Restaurant
15.00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte & Snacks Lobby-Bar
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga Yoga-Raum
ab 18.30 Uhr	Dinner Restaurant

Donnerstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück Restaurant
11.00 Uhr	Check-Out & individuelle Abreise

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse, aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.