

YOGA – SOMMER – WEEKEND MIT LEA

Donnerstag, 25. Juni bis Sonntag, 28. Juni 2026

Aufblühen – Körper & Geist öffnen **Ein sanfter Neubeginn, der Dich mit frischer Energie in den Sommer begleitet**

Der Frühsommer im Engadin ist eine Zeit des Erwachens: Wiesen beginnen zu blühen, die Berge strahlen Klarheit aus und die Natur lädt dazu ein, sich neu zu öffnen. Genau hier setzt dieses Retreat an.

„Aufblühen – Körper & Geist öffnen“ ist eine Einladung, wieder in Kontakt mit Deiner Lebendigkeit zu kommen. Mit Yoga, Atmen und Achtsamkeit schaffen wir Raum, um Spannungen loszulassen, neue Energie aufzunehmen und uns innerlich wie äusserlich auszudehnen.

Morgens starten wir mit fliessenden, öffnenden Vinyasa-Sequenzen, die unseren Körper mobilisieren, Leichtigkeit fördern und Dich dabei unterstützen, wieder freier zu atmen und Dich aufgerichtet zu fühlen. Abends ergänzen wir mit einer ruhigen, ausgleichenden Yin-Praxis und nehmen uns bewusst Zeit, uns zu spüren. Die klare Bergluft und die Weite der Landschaft wirken dabei wie ein natürlicher Verstärker für innere Klarheit und Frische.

Dieses Retreat schenkt Dir Zeit, um Dich auszurichten, aufzutanken und dich selbst wieder zum Blühen zu bringen – getragen von der Energie des Frühsommers und der besonderen Atmosphäre 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

Donnerstag

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

Freitag

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

Samstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch 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

Sonntag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch 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.