

YOGA – HERBST – WEEKEND MIT LEA

Donnerstag, 22. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober 2026

Loslassen & Neuausrichtung **Herbstliche Ruhe, innere Klarheit und neue Energie für Körper und Geist**

Der Herbst lädt ein, innezuhalten, Bilanz zu ziehen und Altes loszulassen. Genau hier setzt dieses Retreat an.

„Loslassen & Neuausrichtung“ ist ein Yoga-Retreat, das Dich unterstützt, Körper, Geist und Herz zu klären, Dich zu regenerieren und gestärkt in neue Wege zu gehen.

Am Morgen starten wir mit dynamischen, fließenden Vinyasa-Sequenzen, die den Körper sanft mobilisieren, die innere Energie wecken und ein Gefühl von Leichtigkeit und Aufrichtung schenken. Ergänzt werden diese Praxisphasen durch bewusstes Atmen und kurze Meditationen, die Körper, Geist und Herz harmonisieren und Raum für Klarheit schaffen.

Am Abend laden ruhige, ausgleichende Yin-Yoga-Einheiten dazu ein, loszulassen, den Tag zu integrieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Dieses Retreat schenkt Dir Zeit, Dich bewusst aus dem hektischen Alltag zurückzuziehen, Klarheit zu gewinnen und bewusste neue Schritte zu setzen – getragen von der Kraft der herbstlichen Natur und der besonderen Ruhe des Engadins.

Neben den Yogaeinheiten bleibt genügend Zeit für Dich: zum Lesen, Ruhen, Spazieren, Massagen oder einfach nur zum Sein.

Dieses Retreat ist für alle geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Jede/Jeder ist 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.