

YOGA – SOMMER – WEEK MIT LEA

Sonntag, 23. August bis Freitag, 28. August 2026

Sommerenergie & Lebenskraft Kraftvoll, lebendig und voller Freude durch den Hochsommer

Der Hochsommer im Engadin lädt dazu ein, die Fülle der Natur zu spüren und die eigene Lebensenergie in Bewegung zu bringen. Genau hier setzt dieses Retreat an.

„Sommerenergie & Lebenskraft“ ist ein Yoga-Retreat für alle, die sich kraftvoll, vital und zugleich ausgeglichen fühlen möchten. Gemeinsam nutzen wir die warme Sommerenergie, um Körper, Geist und Herz zu beleben.

Morgens starten wir mit dynamischen Vinyasa-Yoga-Sequenzen, die Muskeln und Körpermitte aktivieren, Ausdauer fördern und die Lebensenergie wecken. Ergänzend dazu gibt es Atemübungen und Meditationen, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen.

Abends runden ruhige, regenerative Einheiten (Yin-Yoga) die Praxis ab und schenken Raum für Integration, innere Ruhe und Balance.

Dieses Retreat ist mehr als Yoga: Es ist ein Raum für Freude, Bewegung und bewusste Präsenz – begleitet von der Schönheit der Berge, dem Duft der blühenden Wiesen und der intensiven Lichtenergie des Hochsommers. Tauche ein, öffne Dich für Vitalität und Lebensfreude und genieße den Sommer in seiner ganzen Fülle.

Neben den Yoga-Einheiten bleibt genügend Zeit für Dich: zum Lesen, Ruhen, Spazieren, eine Massage oder einfach zum Sein.

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

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

Freitag

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 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.