

YOGA – MIDWEEK MIT CHRISTIN

Daten 2024

17. März - 21. März 2024 (Sonntag - Donnerstag)

24. März - 28. März 2024 (Sonntag - Donnerstag)

«Kostbare Tage nur für Dich»

Dieses Retreat richtet sich an alle die sich bewegen möchten – innerlich wie äußerlich...

An die, die Yoga ausprobieren möchten oder bereits praktizieren, die Zeit & Zuwendung für sich selbst suchen. An die, die sich nach einer Pause sehnen... An einem wunderbaren Platz & inmitten wunderbarer Menschen die hier zusammenkommen.

Wir beginnen den Tag mit einer aktiven Morgenpraxis, die nicht nur unsere Beweglichkeit & Kräftigung fördert, sondern auch die Wahrnehmung unserer Atmung schärft. Ein Wechselspiel aus Dynamik & Ruhe wärmen Dich auf und geben Dir gleichzeitig Raum innezuhalten.

Die abendlichen Yin Yoga Sessions sind der perfekte Gegenpol zu unserem oft sehr aktiven Alltagsleben: Diese meditative Praxis bietet jedem die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, wahrzunehmen, Körper & Geist in Balance zu bringen, eine tiefe Entspannung zu erfahren, loszulassen und sich in Akzeptanz zu üben. Das Beste ist: Es geht nicht um Können oder Nicht-Können, denn Yin Yoga ist eine sehr individuelle Erfahrung, wo jeder seinen Platz findet.

Egal wie aktiv Du bist, ob Du gerne wanderst, auf dem Bike unterwegs bist, kletterst oder lieber spazierst: Yoga ist eine wunderbare Ergänzung und Scuol ein großartiger Ort dafür.

Und da das große Wort YOGA nicht nur „körperliches“ bedeutet, sondern als Lebenseinstellung zu verstehen ist, blicken wir auch in die Philosophie des Yoga und schauen ganz konkret wie Yoga täglich eine Bereicherung für Dich sein kann.

Willkommen ist jeder, ob Anfänger oder auf dem Kopf Steher...

Programm

Sonntag

- Ab 15.00 Uhr - Check in
- 19.00 Uhr - Vorstellungsrunde im Yoga Raum – Welcome Circle
- Ab 20.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Montag - Mittwoch

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Snack in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yin Yoga
- Ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Donnerstag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga & Closing Circle
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Check-out und individuelle Abreise

Preise

Economy Zimmer «Emerita» - La Funtana (Einzelzimmer Zuschlag CHF 200)	CHF 1'220 pro Person
Premium Zimmer «Sotsass» - La Funtana (Einzelzimmer Zuschlag CHF 240)	CHF 1'340 pro Person
Superior Zimmer - Holzellipse (Einzelzimmerzuschlag CHF 240)	CHF 1'360 pro Person
Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana (Einzelzimmerzuschlag CHF 280)	CHF 1'460 pro Person

Leistungen

- Vier Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Vier Tage reichhaltiges Frühstück mit einheimischen Produkten
- Vier Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50 Min.
- 7 Yoga Lektionen à 90 Minuten
- Kaffee, Tee, Früchte und Snack vor der Nachmittagslektion

Die ortsübliche, obligatorische Kurtaxe wird erst vor Ort verrechnet und beträgt CHF 5.00 pro Person/Nacht.
Unsere Gäste erhalten die ÖV inklusive Gästekarte PLUS. <https://www.engadin.com/de/gaestekarte>

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 4 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.