

## YOGA – MIDWEEKS

### Daten 2023

22. Oktober - 26. Oktober 2023 (Sonntag - Donnerstag) mit Christin  
29. Oktober - 2. November 2023 (Sonntag - Donnerstag) mit Christin  
5. November - 9. November 2023 (Sonntag - Donnerstag) mit Christin

### Yoga - «Harmonie von Körper und Geist»

*Ein ganzheitliches Yoga-Retreat für innere und äussere Bewegung.*

Unsere Morgenstunden sind ein Wechselspiel aus Dynamik und Bewegung. Mal fokussieren wir uns auf bestimmte Körperbereiche, mal auf die Atmung, mal mehr auf die Bewegung oder auch die Bewegungslosigkeit.

Während der Abendstunden nehmen wir uns ganz bewusst Zeit für Langsamkeit und widmen uns einer ausgiebigen Yin Yoga Praxis. 5 Elemente - Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum – Das was uns umgibt und erschafft. Was erdet Dich? Was lässt Dich im Fluss sein? Was raubt Dir die Luft?

Egal wie aktiv du bist, ob du gerne wanderst, auf dem Bike unterwegs bist, kletterst oder lieber spazierst: Yoga ist eine wunderbare Ergänzung in Sachen Beweglichkeit & Kräftigung und Entspannung sowieso...

Nachdem das große Wort YOGA nicht nur «körperliches» bedeutet, sondern auch als Lebenseinstellung zu verstehen ist, blicken wir in die Philosophie des Yoga und schauen ganz konkret wie diese eine Bereicherung im täglichen Leben sein kann.

Dieses Retreat ist für alle gedacht, die eine innere und äussere Bewegung anstreben. Es richtet sich an Menschen, die Yoga entdecken oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Es bietet Raum und Zeit für Selbstfürsorge, in einer wunderbaren Umgebung und sicherlich auch umgeben von inspirierenden Menschen, die hier zusammenfinden.

Willkommen ist jeder, unabhängig davon, ob Du Anfänger bist oder bereits den Kopfstand beherrschst.

## 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 Gebäck in der Lounge
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- Ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### *Donnerstag*

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 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 1'160 pro Person**

Superior Zimmer - Holzellipse  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 240)

**CHF 1'310 pro Person**

Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 280)

**CHF 1'410 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 Gebäck 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 12 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.