

## **YOGA – SOMMER – WEEK 2023**

### **Datum**

Sonntag, 18. Juni – Freitag, 23. Juni 2023 mit Christin

### **Yoga & die 5 Elemente**

Was hat Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum mit meiner Asana-Praxis zu tun?

Während diesem Yoga-Retreat – am denkbar besten Platz inmitten großartiger Berge – werden wir unsere Wahrnehmung schärfen für das, was uns umgibt und erschafft: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum. Für das, was buchstäblich „ELEMENTAR“ ist.

Was erdet Dich, was lässt Dich im Fluss sein, was raubt Dir die Luft?  
Ist es das Wasser zu dem du Dich hingezogen fühlst oder möchtest du Dich am liebsten auf dem Waldboden legen?

Unsere Yoga-Praxis ist eine wunderbare Möglichkeit die Elemente zu erkunden und zu integrieren. Wie ist mein Stand auf einem Bein? Wo befindet sich mein Körper im Raum? Und wenn ich mich gar wie im Wasser bewege?

Wir starten mit einer aktiven Morgen-Praxis, synchronisieren Atmung, Bewegung & Fokus, lernen so Yoga-Asana als meditative Bewegungsform kennen & wagen uns ganz individuell aus der bekannten Komfortzone ;-). Den Tag beenden wir mit einer ruhigen Yin-Yoga Praxis. Mantra und Klang sowie Exkursionen in die Philosophie des Yoga begleiten dieses Retreat.

Willkommen ist jeder.

### **Optional:**

Ihr seid herzlich willkommen am Morgen bereits vor der regulären Stunde in den Yogaraum zu kommen und zwischen 7:20-7:50 Uhr die meditative Stille des Morgen zu genießen oder gemeinsam Atemübungen zu praktizieren.



# HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

## 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 - Donnerstag**

- 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 Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- Ab 19.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### **Freitag**

- 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 1'320 pro Person**

Premium Zimmer «Sotsass» - La Funtana  
(Einzelzimmer Zuschlag CHF 250)

**CHF 1'470 pro Person**

Superior Zimmer - Holzellipse  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 300)

**CHF 1'495 pro Person**

Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 325)

**CHF 1'620 pro Person**

## Leistungen

- Fünf Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Fünf Tage reichhaltiges Frühstück mit einheimischen Produkten
- Fünf Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50 Min.
- 9 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 6 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.