



## YOGA - WEEKENDS

### Daten 2023

- 26. Oktober bis 29. Oktober 2023 (Donnerstag - Sonntag) mit Christin
- 2. November bis 5. November 2023 (Donnerstag - Sonntag) mit Christin
- 9. November bis 12. November 2023 (Donnerstag - Sonntag) mit Stefanie

### Yin Yoga - «Medizin für die moderne Welt»

Yin Yoga ist der perfekte Gegenpol zu unserem oft sehr aktivem, Yang-lastigen Alltagsleben. Diese sanfte & meditative Praxis bietet jedem die wunderbare Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, einfach zu SEIN, Körper & Geist in Balance zu bringen und eine tiefe Entspannung zu erfahren.

Yin Yoga ist schlicht, still & gibt Raum zum Loslassen. Es handelt sich um einfache Yoga-Asana (Positionen) die helfen Blockaden zu lösen, deiner Atmung Aufmerksamkeit zu geben, zu entschleunigen und ein ganz persönliches Yoga zu üben. Wo es im täglichen Leben oft um mehr & schneller geht, möchten wir hier ganz bewusst weniger tun und langsamer werden.

Die 60-minütigen Morgenstunden gestalten wir etwas aktiver, praktizieren Sonnengrüsse und eine feine Auswahl an Positionen zur Förderung von Beweglichkeit und Kräftigung um aufgeweckt in den Tag zu starten. Der Retreat Fokus findet am Abend während der 120-minütigen Yin Yoga Stunden statt in denen wir uns viel Zeit nehmen die Langsamkeit und verschiedene Energie & Körperschwerpunkte zu erkunden.

Alle Stunden werden so gehalten, dass jeder willkommen ist. Egal ob 20 oder 80, egal ob Anfänger oder «Auf-dem-Kopf-Steher».



# HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

## Programm

### *Donnerstag*

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

### *Freitag & Samstag*

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Yoga
- 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Gebäck in Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Yoga
- Ab 19.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### *Sonntag*

- 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr Yoga
- 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr Brunch
- 11.30 Uhr Check-out und individuelle Abreise

## Preise

Economy Zimmer «Emerita» - La Funtana  
(Einzelzimmer Zuschlag CHF 150)

**CHF 960 pro Person**

Superior Zimmer - Holzellipse  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 180)

**CHF 1070 pro Person**

Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana  
(Einzelzimmerzuschlag CHF 210)

**CHF 1150 pro Person**

## Leistungen

- Drei Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Drei Tage reichhaltiges Frühstück/Brunch mit einheimischen Produkten
- Drei Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50Min.
- 5 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.