



# YOGA RETREAT 31. – 02. NOV 2026

DEINE AUSZEIT IN DEN BÜNDNER BERGEN «ME TIME»  
YOGA - NATUR - STILLE - ANKOMMEN



# DEINE AUSZEIT IN DEN BÜNDNER BERGEN - «ME TIME»

## YOGA - NATUR - STILLE - ANKOMMEN

*Samstag*

Beginn: 13 Uhr

*Sonntag*

Beginn: 7 Uhr

*Montag*

Beginn: 7 Uhr

Ende: ca. 15 Uhr



### SICHERE DEINEN PLATZ

www.alayoga.ch  
regula@alayoga.ch  
Instagram: regula\_alayoga  
YouTube: ala Yoga  
www.medelina.ch (Retreat Ort)



Gönne dir eine bewusste Pause fernab vom Alltag. Inmitten der Berge darfst du loslassen, durchatmen und wieder bei dir ankommen.

### YOGA & ACHTSAMKEIT

Sanfte Yogasequenzen, bewusste Atemarbeit, Klangschalen und Meditationen sowie eine herzöffnende Kakao-Zeremonie begleiten dich dabei, innere Ruhe zu finden und neue Klarheit zu gewinnen.

### NATUR, ABENTEUER & ERHOLUNG

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, die frische Bergluft zu geniessen. Je nach Wetter unternehmen wir eine kurze Wanderung mit Eisbaden und einer Meditation. Ein wohltuendes Naturerlebnis, das Körper und Geist belebt und nährt.

### GENUSS & GEBORGENHEIT

Das Casa Medelina in Curaglia verwöhnt dich kulinarisch und sorgt mit familiärer Atmosphäre dafür, dass du dich rundum wohlfühlst.

### INVESTITION IN DICH

*Preise pro Person (2 Nächte, inkl. Kurtaxen)*

Einzelzimmer: CHF 800

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: CHF 850

Doppelzimmer: CHF 750

**LEISTUNGEN:** Halbpension, Tee, Kaffee, Snacks, Brunch am Montag, Yogaeinheiten, Meditationen je nach Wetter kurze Wanderung. Yogamatten sind vorhanden.

Voraussetzungen: Grundlegende Yoga Erfahrungen

**ANNULATION:** Bis 70 Tage vor Retreat-Beginn: CHF 60.00, danach 100%. Das Retreat findet ab 10 Personen statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### KURSLEITUNG: Regula Beer

Dipl. Yogalehrerin IKT & YCH, Komplementärtherapeutin Yoga OdA KT

Mit Achtsamkeit, Herzenswärme und Freude begleite ich dich durch dieses Yoga-Retreat. Ich öffne einen geschützten Raum, in dem du dich entfalten, loslassen und ganz bei dir ankommen darfst.

Dieses Wochenende lädt dich ein, still zu werden, deinem inneren Kompass zu folgen und dich auf allen Ebenen zu nähren – körperlich, emotional und seelisch.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser besonderen Reise zu begleiten.

Herzlich,

*Regula*