

Yoga-Retreat im Hotel Ucliva in Waltensburg (GR)

vom 30. April bis 2. Mai 2021

Schenk dir Zeit, dein Selbst zu stärken

Eine Auszeit im idyllischen Bergdorf Waltensburg in Graubünden abseits vom Massentourismus. **Das Hotel Ucliva ist exklusiv an diesem Wochenende nur für Gäste dieses Retreats geöffnet.** Dich erwartet frische Bergluft und Natur pur.

Schenk dir Zeit dich, deinen Körper, Atem und Geist bewusster wahrzunehmen. Viniyoga ist ein sanftes Yoga, welches sich deinem körperlichen Befinden anpasst. Yoga unterstützt dich, besser wahrzunehmen, Stress und Anspannungen abzubauen, deinen Körper in Bewegung zu bringen, deinen Atem bewusst zu spüren, einen klaren Geist zu entwickeln und im Jetzt zu sein. Im Yoga-Retreat wirst du täglich Körper-, Atemübungen und Meditationen ausüben. Du wirst auch Zeit haben, dich in der umliegenden Natur aufzuhalten, die frische Bergluft einzuatmen, die Stille des charmanten Bergdorfes zu geniessen und Zeit für dich zu nehmen. Zeit, dein Selbst zu stärken und mit neuer Lebenskraft zu füllen.

Unterkunftskosten pro Person (2 Nächte) im Hotel Ucliva

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 346.00 exkl. Kurtaxen

Doppelzimmer CHF 266.00 exkl. Kurtaxen

Inkludiert: reichhaltiges Brunch Buffet & Nachtessen, Tee/Kaffee à discrétion, Snacks, Parkplatz, WLAN

Buchung für das Zimmer direkt beim Hotel Ucliva, info@ucliva.ch – 081 941 22 42 – www.ucliva.ch

Kurskosten: CHF 290.00

Buchung für den Yogakurs direkt bei alayoga, www.alayoga.ch / regula@alayoga.ch

Das Retreat eignet sich für AnfängerInnen wie auch für Geübte.

Annulation: 7 Tage vor Kursbeginn gratis. Annulation muss schriftlich erfolgen.

Der Kurs wird ab 8 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen



Kursleitung: Regula Beer, aufgewachsen im Nachbarsdorf, Diplomierte Yogalehrerin IKT, Komplementärtherapeutin Methode Yoga OdA KT und Mitglied Berufsverband Yoga Schweiz. Nähere Infos findest du unter www.alayoga.ch

Voraussichtliches Programm

Freitag, 30. April 2021

Individuelle Anreise

Check-in ab 15 Uhr im Hotel Ucliva

16.00-18.00 Uhr Begrüssung & Yoga

18.30 Uhr Abendessen

Samstag, 1. Mai 2021

07.30-08.00 Uhr Stilles Sitzen – Meditation

08.30-10.30 Uhr Yoga

11.00 Uhr Brunch

15.30 – 17.00 Uhr Yoga

18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 2. Mai 2021

07.30-08.00 Uhr Stilles Sitzen – Meditation

08.30-11.00 Uhr Yoga & Verabschiedung

11.30 Uhr Brunch

14 Uhr Check out


uCLIVA

