



YOGA RETREAT 23.-25. AUGUST

SCHENKE DIR EINE KURZE AUSZEIT IN DEN BÜNDNER BERGEN «ME TIME»



GÖNN DIR EINE ERHOLSAME AUSZEIT IM BERGDORF WALTENSBURG – FERNAB VOM MASSENTOURISMUS, UMGEBEN VON FRISCHER BERGLUFT UND UNBERÜHRTER, IDYLLISCHER NATUR.

Samstag

13:00–16:00h Yoga
19:00h Abendessen

Sonntag

07:00–09:00h Yoga
09:00h Frühstück
16:30–18:00h Yoga
19:00 Abendessen

Montag

07:00 – 09:15h Yoga
09:15h Frühstück

Nach dem Frühstück,
wetterabhängig: Wanderung mit
Meditation. Kursende ca. 15 Uhr.
Programmänderungen vorbehalten.

Der Yoga Teil umfasst Yoga,
Meditationen, und Atemübungen.



JETZT ANMELDEN

Hotelbuchung

Direkt beim Hotel Ucliva
www.ucliva.ch, info@ucliva.ch

Yoga Retreat

Direkt bei ala Yoga
www.alayoga.ch
regula@alayoga.ch

Erlebe Yoga als Weg zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit. Sanfte Bewegungen, bewusste Atemübungen und die heilende Wirkung der Klangschalen helfen dir, Stress abzubauen und im Moment anzukommen. Bei gutem Wetter geniessen wir eine kurze Wanderung und Meditation im Freien.

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, die Ruhe zu geniessen, die frische Bergluft zu atmen und neue Kraft zu schöpfen. Das Hotel Ucliva verwöhnt dich kulinarisch und sorgt mit seiner familiären Atmosphäre, dass du dich rundum wohlfühlst.

Preise pro Person (2 Nächte, exkl. Kurtaxen)
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: CHF 370.00
Doppelzimmer: CHF 260.00
Kurskoten: CHF 350.00

Leistungen: Halbpension, Tee, Kaffee, Snacks, Yogamatten, Decken.
Erforderlich sind grundlegende Erfahrungen im Yoga.

Annulation: Bis 61 Tage vor Retreat-Beginn: CHF 60.00, danach 100%.
Die Hotelbuchung unterliegt den AGB des Hotel Ucliva.
Das Retreat findet ab 10 Personen statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Kursleitung: Regula Beer
Dipl. Yogalehrerin IKT & YCH, Komplementärtherapeutin Yoga Oda KT

Mit Achtsamkeit und Freude begleite ich dich durch dieses Yoga-Retreat und schaffe einen Raum, in dem du dich entfalten und ganz bei dir ankommen kannst. Das Wochenende richtet sich an alle mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen und neue Impulse für Körper, Atem und Geist entdecken möchten

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

Herzlich,

Regula



Sei im Moment, sei du.

