

Yoga und Wandern im Bündnerland (Surselva)

12.-14. September 2025



Yoga und Wandern

Wir wandern achtsam auf Pfaden, die durch üppige Alpwiesen führen, geniessen immer wieder den herrlichen Ausblick auf die Bündnerberge, bestaunen malerische Dörfer, besuchen Wasserfälle und einen imposanten Bergsee mit Sandstrand, wo wir meditieren und Körperübungen ausführen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und auch Yoga Nidra. Wir geniessen köstliche Frühstücksbuffets und feine Diners. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende.

TeilnehmerInnen: Max. 12

Anreise am Freitag: Check-in ab 15.00 Uhr, um 17.30 Aperó und dann Abendessen. Mit ÖV oder Auto nach Waltensburg, zwischen Disentis und Ilanz (am Einfachsten mit Bus ab hier). Es besteht allenfalls auch die Möglichkeit, erst mit der Wanderung am Samstagmorgen zu beginnen.

Abreise am Sonntag: Ca. 16.00 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern, je nach Variante. Und immer wieder Zeit zum Sein.

Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig.

Übernachtung

Im gemütlichen und vor einigen Jahren renovierten Hotel Ucliva, welches das erste Öko-Bio Hotel der Schweiz war. Heute wird es lokal, regional und authentisch weiter geführt. Alle Zimmer sind mit schönen Lärchenböden und neuen Bädern ausgestattet, die meisten auch mit Balkonen.

Leitung

Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Kosten

Seminarkosten: CHF 290.- (4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen) Ohne Yoga 220.-.

Hotelkosten: Im DZ mit Bad 119.-/pp/Nacht/HP, EZ mit Zuschlag. Zimmer bitte direkt beim Ucliva per Mail oder Telefon buchen.

Annulationsbestimmungen: Seminar > 50%, ab 2 W bis Beginn 100 %. Hotel > siehe Bestimmungen auf Ucliva-Homepage. Versicherung ist individuell.

Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis zum 5.9., falls noch freie Plätze.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch	Telefon: 041 420 52 57/079 390 38 66
www.gesund-reisen.ch	www.ucliva.ch