

YOGA & NATURBADEN

HOTEL UCLIVA, WALTENSBURG/VUORZ

7.-10. AUGUST 2025



DEINE AUSZEIT IN DEN BÜNDNER BERGEN

Hochsommer – die Natur präsentiert uns stolz in schönsten Farben geschmückte Bergwiesen. Nichts ist mehr geheim, nichts hält sich mehr versteckt, alles will gesehen werden. Die Sonne steht hoch am Himmel und während andernorts die Luft hitzig flimmert, lässt es sich in den Höhen der Bündner Berge wunderbar durchatmen.

Element des Sommers ist das Feuer: Ein Sinnbild für maximale Energie und Leistung. Auch als Symbol für Leidenschaft und Transformation ist Feuer schnell verstanden. Es gilt jedoch durchaus auch Umsicht walten zu lassen – kann sich ein Feuer doch schnell und ungewollt zu einem Flächenbrand ausweiten oder in Unachtsamkeit ersticken. Gemeinsam tragen wir der sommerlichen Energie Sorge und kultivieren einen ausgeglichenen Geist.

Nutze dieses verlängerte Wochenende, um frische Kraft zu tanken und auch selbst in voller Farbenpracht zu erblühen. Ausgleichende Yoga- und Meditationseinheiten schenken Raum für Einkehr, während du auf gemeinsamen Wanderungen in die beseelt-verbindende Energie des Sommers spüren kannst. So findet vieles ins Gleichgewicht. Lass dich von den sattgrünen Wäldern und den farbenprächtigen Blumenwiesen der Surselva inspirieren und erfahre die Fülle, der du in der Natur begegnest, als Spiegel deiner Selbst.

Dieses ausgleichende Yoga-Wochenende ist für Personen **aller Erfahrungsstufen und jeden Alters** geeignet.

ANGEBOT

Preise pro Person

Im Doppelzimmer zur Einzelnutzung	CHF	990.00
Im Doppelzimmer (nur zu zweit buchbar)	CHF	715.00

Im Preis inbegriffen

- ca. 7 Stunden Yoga-Praxis
- 2 Morgenmeditationen
- 3 Übernachtungen mit Halbpension (vegetarisch oder wahlweise mit Fleisch)
- 2 kleine Wanderungen in der Gruppe
- Z'vieri mit Kuchen, Trockenfrüchten, Nüssen und Früchten
- Tee und Kaffee während deines ganzen Aufenthaltes
- Benutzung von Sauna und Dampfbad

ANMELDUNG UND ANNULLIERUNG

Die **Anzahl Teilnehmende** ist **beschränkt**. Wir empfehlen dir deshalb, deinen Platz mit einer **Anzahlung von 30 % des zu leistenden Betrages** zu sichern. Deine Anzahlung kann im Falle einer Annullierung nicht zurückerstattet werden. Du kannst diese aber für einen anderen von der Gegenwart GmbH durchgeführten Anlass einsetzen.

Solltest du dich 30 Tage vor Anreise (also nach dem 7. Juli 2025) dazu entschliessen (müssen), deine Teilnahme abzusagen, sehen wir uns gezwungen, dir 70 % des gesamten Betrages in Rechnung zu stellen.

Mit Begleichung deiner Anzahlung erklärst du dich mit diesen Konditionen einverstanden.

ANREISE

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Bahnhof Chur geht es mit der Rhätischen Bahn auf der berühmten Glacier-Express Route durch die spektakuläre Rheinschlucht nach Illanz. Von dort fährt das Postauto bis vor die Hoteltüre, Haltestelle Waltensburg/Vuorz – Ucliva (Postauto 424, Richtung Andiast). Bitte beachte, dass der letzte Bus um 19:35 Uhr ab Illanz fährt.

Mit dem Auto

Mit dem Auto erreichst du das Hotel auf der Autobahn A3/A13 via Chur bis zur Ausfahrt Flims. Dann geht's weiter auf der Kantonsstrasse Flims-Illanz-Disentis bis zur Abzweigung Waltensburg/Andiast. Alternativ führt eine schöne Strecke ab Chur via Bonaduz-Versam-Illanz durch die Rheinschlucht. Von der Innerschweiz herkommend ist die Anreise mit dem Auto über die Passroute Gotthard-Autobahn, Andermatt, Oberalppass, Disentis möglich. Es gibt beim Hotel eine beschränkte Anzahl Parkplätze.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Tage in den Bündner Bergen!

Daniela

PROGRAMM

(Änderungen vorbehalten)

Donnerstag

ab 16:00 Anreise

17:30 Kennenlernen & sanfte Yoga-Praxis

19:30 gemeinsames Abendessen

Freitag und Samstag

07:30 Atemarbeit und Meditation

08:00 Yoga-Praxis, aktivierend

09:15 gemeinsames Frühstück

ab 11:00 Wandern, Spazieren oder freie Zeit

17:30 Yoga-Praxis und Atemarbeit, entspannend

19:30 gemeinsames Abendessen

Sonntag

08:00 Yoga-Praxis, aktivierend

09:15 gemeinsames Frühstück

Anschliessend Verabschiedung und Abreise



DEINE YOGA-LEHRERIN

Daniela Albertini

In ihren Yogastunden berührt Daniela durch ihre Sorgfalt und Besonnenheit. Mit klarer Stimme leitet sie durch klug aufgebaute Sequenzen, die dazu einladen, körperliche wie geistige Grenzen auszuloten – mal spielerisch, mal herausfordernd, doch stets respekt- und liebevoll. Ihr Yoga teilt sie mit viel Freude und schöpft dabei aus einem reichen Erfahrungsschatz und zahlreichen Aus- und Weiterbildungen. Abseits der Matte lebt und arbeitet Daniela als Projektleiterin beim Rätoromanischen Sprachverband Lia Rumantscha und auf dem Weingut ihres Partners in Fläsch. Ihr Sprachtalent kommt am schönsten in den Meditationen zum Ausdruck – auf schlichte und poetische Weise leitet und begleitet sie die Erkundungen des Geistes in der Stille. Mit dem Vestibül in Fläsch unterhält Daniela in Fläsch einen Raum der Begegnung für kreatives Co-Working und wohltuende Yogastunden mit sagenhaftem Ausblick auf Reben und Berge.
www.gegenwart.gmbh