



# 5 ELEMENTE YOGA RETREAT

ANKOMMEN - ENTSPANNEN - LOSLASSEN

18. - 22. JUNI 2023

Im Hotel Ucliva, Waltensburg



## 5 ELEMENTE - 5 TAGE

- Yoga-Lektionen
- Klang-Meditationen
- Zeit in der Natur



In diesem Yoga- und Klang-Retreat wird jeden Tag ein neues Element im Fokus stehen. Die Yoga-Flows sowie die Klangmeditationen werden auf Erde, Wasser, Feuer, Luft und Ether abgestimmt sein. Die Elemente helfen Ihnen dabei, alte Energien loszuwerden und Raum für Neues zu schaffen.

Die Lektionen sind am Morgen sanft aber aktivierend und am Abend eher achtsam und langsam, deshalb ist das Retreat auch gut für Anfänger geeignet.

Tagesablauf:

08.00 - 09.30 Uhr	Aktivierender Vinyasa Yoga Flow
09.30 - 10.30 Uhr	Frühstück
10.30 - 16.00 Uhr	Freizeit / mit einer gemeinsamen Tagesaktivität, wo die Morgenlektion ausfällt
16.00 - 18.00 Uhr	Sanftes Yoga mit Klangmeditation
19.00 Uhr	Nachtessen
21.00 - 22.00 Uhr	Abendprogramm (2 Mal)

# KURSORT: HOTEL UCLIVA

- Yoga-Raum mit Bergsicht
- lokal, regional, authentisch



Der Kursort, das Hotel Ucliva wird lokal, regional, authentisch und biologisch geführt. Es liegt in der wunderschönen Bergwelt der Surselva.

Ein Doppelzimmer kann zu CHF 500.00 pro Person und ein Einzelzimmer zu CHF 680.00 pro Person gebucht werden. Inklusiv sind Frühstück, 3-Gang Abendessen, Kaffee / Tee und Früchte während den Kurszeiten. Bitte buchen Sie das Zimmer nach der Anmeldung direkt im Hotel. (info@ucliva.ch / +41 81 941 22 42)

Anreise und Check-in am Sonntag, 18. Juni, ab 15.00 Uhr. Danach folgt ab 16.00 Uhr die Abend-Lektion. Am Donnerstag beenden wir das Retreat nach dem Frühstück.



# YOGALEHRERIN / ANMELDUNG



Das Retreat wird durch Tara Meier geleitet. Sie ist diplomierte Yogalehrerin und Sound-Practitioner.

Achtsame, sanfte und meditative Lektionen, mit Klangbegleitung sind ihre Liebsten.



Anmelden können Sie sich bis zum 18. Mai 2023 direkt bei Tara per Mail an [yoture@gmx.ch](mailto:yoture@gmx.ch) oder telefonisch 078 646 14 03. Weitere Infos zu Ihr als Person finden Sie auf der Webseite: [www.yoture.ch](http://www.yoture.ch).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmer statt.

Die Kurskosten belaufen sich auf CHF 390.00 pro Person. Im Preis inbegriffen sind folgende Leistungen:

- ca. 12.5 Stunden Yogaunterricht & Klangmeditationen
- ca. 2 Stunden Abendprogramm

Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung definitiv. Ab 30 Tage vor dem Retreat fallen Annullationskosten von 50% des Arrangements an.