



Winter Yoga Retreat

29. November - 1. Dezember 2024
im Hotel Ucliva bei Waltensburg/Brigels
mit Therese und Nicole

Geniesse die Ruhe vor Jahresende!

Gönn dir vor Jahresende eine Auszeit nur für dich. Nimm dir Zeit auf das vergangene Jahr zurückzuschauen und schaffe Klarheit für das darauffolgende Jahr. Fernab von aller Weihnachtshektik geniesse drei Tage Meditation, Atemübungen, Yoga, Achtsamkeit und Chanting. Dazu noch feines Essen, Natur, Ruhe und Geselligkeit.

Während allen Yogastunden wirst du von zwei Lehrern betreut, was deine Praxis weiter unterstützt und entwickelt.

Ort:

Das Hotel Ucliva befindet sich im charmanten Bergdorf Waltensburg in der Surselva - Graubünden, und bietet einen Panoramablick auf die umliegenden Berge.

Alle Doppelzimmer, welche auch einzeln genutzt werden können, sind mit einem Lärchenholzboden ausgestattet und mit Ausblick über die Berge oder ins Tal.

Im hellen Restaurant Ucliva werden regionale Spezialitäten aus frischen und vorwiegend biologischen Produkten serviert.

Nebst der Yogapraxis hast du ausgiebig Zeit das Haus und die prächtige Berglandschaft zu geniessen. Verweile in der komfortablen Lounge beim Kamin mit einem guten Buch oder entspanne dich in der Thermiumsauna.
Losgelöst von aller Hektik kannst du deine Energiereserven auffüllen und die Seele entspannen.

Anreise:

Anreise am besten mit öffentlichen Verkehrsmittel: Mit dem Zug von Zürich bis Chur. Dann mit der Rhätischen Bahn auf der berühmten Glacier-Express-Route durch die wildromantische Rheinschlucht weiter bis nach Ilanz. Von da mit dem Postauto Nr. 424 von Ilanz bis direkt vors Hotel (Haltestelle Waltensburg Darums/Ucliva).

Anreise mit dem Auto: Über die Autobahn A3/A13 via Chur bis Ausfahrt Flims und über die Kantonstrasse Flims/Ilanz/Disentis bis Abzweigung Waltensburg/Andiast.

Programm:

Freitag, 29. November: Anreise ab 15 Uhr, Yoga 16:30 - 18:30 Uhr

Samstag, 30. November: Meditation 7 - 8 Uhr, Yoga 8:00 - 10 Uhr und 16:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 1. Dezember: Meditation 7 - 8 Uhr, Yoga 8:00 - 10 Uhr, Abreise ca. 12 Uhr
Abends Mantrasingen (wer möchte!)

Kosten (Änderungen vorbehalten):

für 2 Nächte, Brunch, vegetarisches 3-Gang Abendessen, Thermiumsauna
10 Stunden Yoga & Meditation, Chanting, alles inklusive:

- CHF 690.- pro Person im Zweierzimmer, inkl. eigenes Bad/Dusche und WC
- CHF 790.- pro Person im Einzelzimmer, inkl. eigenes Bad/Dusche und WC

Leitung:

Nicole Schmeling, zu-yoga.ch

und

Therese Brülisauer, mitraya-yoga.ch



Anmeldung:

Therese Brülisauer, therese@mitraya-yoga.ch

Die Plätze sind limitiert! Um deinen Platz zu sichern, melde dich gerne frühzeitig an!