

Zeit für Dich



Tauche ein in die harmonische Welt des Yoga Retreats, wo Ruhe auf dich wartet und die Verbind-

ung von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt steht. Umgeben von der natürlichen Schönheit einer idyllischen Umgebung, erlebst du inspirierende, Yogastunden, Meditationen, Ayurveda Massagen, und Klangbäder, Wanderungen, die dir helfen, deine

innere Balance zu finden. Geniesse köstliche, gesunde Ayurveda Mahlzeiten, die Körper und Geist nähren, und entdecke in meditativen Momenten die tiefe Entspannung. Dieser Rückzugsort bietet nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Stärkung, sondern auch zur spirituellen Erneuerung – eine Auszeit, um gestärkt und erfrischt in den Alltag zurückzukehren.



Zeitraum

23. bis 26. April 2026



Ort

Hotel Ucliva
Graubünden, Waltensburg



Kosten

580.00 CHF pro Person
(Hotelskosten exclusive)



Teacher

Thomas Strüby
Nicole Stefanie Ciaranfi
Judith Thurnherr

Im Preis inklusive:

Yoga, Pranayama, Meditation,
Klangmassage, Ayurvedische
Vollverpflegung und Ayurveda
Kochworkshop.
Ayurveda Massagen und
individuelle
Konstitutionsberatungen
können mit Aufpreis gebucht
werden (EMR Krankenkassen-
anerkannt).

ANMELDUNG WWW.NICOLECIARANFI.COM

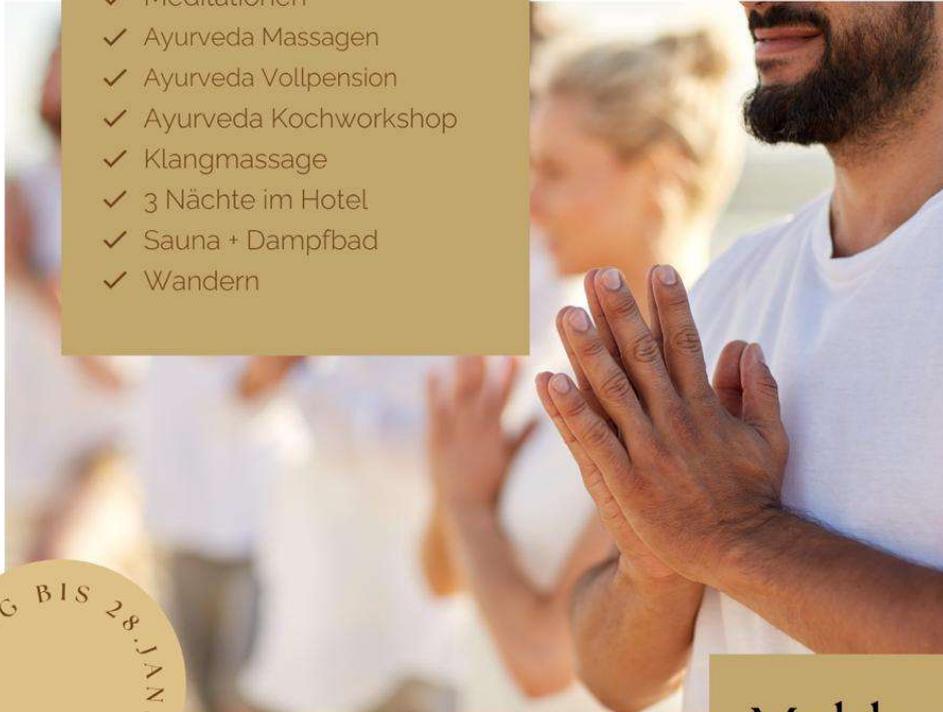
📅 23. bis 26. April 📍 Graubünden

Yoga & Ayurveda Retreat



Was dich erwartet

- ✓ Tägliche Yoga-Praxis
- ✓ Meditationen
- ✓ Ayurveda Massagen
- ✓ Ayurveda Vollpension
- ✓ Ayurveda Kochworkshop
- ✓ Klangmassage
- ✓ 3 Nächte im Hotel
- ✓ Sauna + Dampfbad
- ✓ Wandern



Melde dich
jetzt an

ANMELDUNG UNTER: WWW.NICOLECIARANFI.COM

oder Judith Thurnherr 078 621 72 93 / judith@bezaubernd.ch