

Yoga, Klang & Meditation

29. Oktober bis 01. November 2026

Yoga&Klang Retreat in den Bergen
im Hotel Ucliva Waltensburg GR

Es erwartet dich eine Auszeit voller
Inspiration.

Leichtes Yoga, Klangreisen und
geführte Meditationen sowie genügend
Zeit für dich selbst runden das
Wochenende ab.

Du darfst dich zudem auf feinste
regionale und vegetarische Küche
freuen.

Weitere Infos findest du auf der
Rückseite.

Kosten:

Kurs (Yoga, Klang & Meditation) CHF 400.00

Hotel mit Sauna; 3 ÜN inkl. reichhaltigem Brunch & 3 Gang-Abendessen vegetarisch
DZ p.P. CHF 345.00 (bei Anreise zu zweit) / DZ zur Einzelnutzung CHF 495.00

Anmeldung:

Tobi Schildknecht – info@herz-kopf.ch – www.herz-kopf.ch

Franziska Christen – franziska@yogalounge-buttikon.ch – www.yogalounge-buttikon.ch



Ablauf:

Donnerstag, 29. Oktober 2026 individuelle Anreise und einchecken ab 15:00 möglich

17:30 Welcome Apéro

18:15 gemeinsames Nachtessen

20:00 kurze Vorstellung und sanfte Klangschaalenmeditation zum Ankommen

Freitag, 30. Oktober 2026

08:00 – 08:45 Morgenmeditation (inkl. Sonnengruss draussen bei schönem Wetter)

kleiner Pausensnack

09:15 – 10:45 Hatha Yoga dynamisch – mit anschliessender Klangschaalenentspannung

10:45 reichhaltiger Brunch

freier Nachmittag (je nach Witterung spontane Programmpunkte)

16:00 – 17:30 Yin Yoga – mit anschliessender Klangschaalenentspannung

18:00 gemeinsames Nachtessen

20:00 – 21:00 Klangreise

Samstag, 31. Oktober 2026

Programm analog Freitag, 30. Oktober 2026

Sonntag, 01. November 2026

08:00 – 08:45 Morgenmeditation (inkl. Sonnengruss draussen bei schönem Wetter)

09:15 – 10:30 Yin Yoga mit Klangschaalen auflegen

10:45 reichhaltiger Brunch

12:30 Abschluss und Check-Out



Plätze sind beschränkt.

Dein Platz ist definitiv reserviert, wenn der Kursbeitrag von CHF 400.00 überwiesen ist.

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Wir empfehlen eine Annullationsversicherung abzuschliessen.

Bitte buche dein gewünschtes Zimmer direkt beim Hotel Ucliva
www.ucliva.ch