



***Ein Entdecken unserer wahren Natur  
Yoga und Meditationsretreat in Stille  
8. – 11. Juni 2023***

im Medelina, Curaglia im Bündner Oberland

Diese Tage in Stille, in der Schönheit der Natur und mit einer intensivierten Hinwendung zur Yoga- und Meditations – Praxis, lassen die Sinne weit und empfänglich werden. Dies ermöglicht, uns dem inneren Tanz des Erlebens zu öffnen und tief in das natürliche Sein zu entspannen, wobei das Schweigen diesen Prozess unterstützt. Wir nutzen während den Tagen die verschiedenen Werkzeuge der Yogapraxis; Meditation, Mantras, Pranayama, ausgedehnten Asana-Einheiten und Anregungen zur Umsetzung der Praxis in die Alltagsaktivitäten. Die Tage werden durch die Lehrerin angeleitet, die Teilnehmenden sind im Schweigen. Es gibt die Möglichkeit für Kurzgespräche.

**Unterkunft**

Das schöne Hotel Medelina liegt im ursprünglichen und romantischen Val Medel im Bündner Oberland. Seine Lage beeindruckt mit einem traumhaften Ausblick auf das Tal und die umliegenden Gipfel. Im Seminarraum des Hotels steht uns ausreichend Platz zum gemeinsamen Praktizieren zur Verfügung. Bei schönem Wetter lädt die Natur ein, auch draussen die Yogamatte auszurollen.

Mehr Infos zum Hotel

[www.medelina.ch](http://www.medelina.ch)

**Verpflegung**

Das Hotel legt grossen Wert auf regionale und ursprüngliche Produkte aus dem Bergtal und unterstützt damit die lokalen Produzenten.

Das Küchenteam geht flexibel auf uns ein, um uns optimal während den Tagen zu unterstützen.

Die Ernährung wird vegetarisch sein mit einem Frühstück, einem 2-gängigen Mittagssmenü, sowie einem leichten Abendessen inkl. Dessert.

**Retreatbeginn:**

Anreise ab 15 Uhr. Wir beginnen um 17 Uhr mit einer Willkommensrunde

**Retreatende:**

Sonntag 13 Uhr

**Preis:**

Doppelzimmer 760 sfr / Einzelzimmer 880 sfr

**Leitung:**

Evelyn Hunger, Yogalehrerin, Dipl. Ayurveda Spezialistin

**Tagesstruktur (kleine Abweichungen möglich)**

**Donnerstag**

Ab 15 Uhr	Ankunft
17 Uhr	Willkommensrunde
18 Uhr	Abendessen
19.30 – 20.00 Uhr	Informationen / Fragen
20.00 – 20.30 Uhr	Meditation
<b>Freitag - Samstag</b>	
7.30 – 9.00 Uhr	Meditation / Pranayama / Mantra
9.00 – 10.30 Uhr	Frühstück
10.30 – 12.15 Uhr	Asanas
12.30 – 15.30 Uhr	Mittagessen / Freizeit / Kurzgespräche
15.30 – 16.45 Uhr	Gedanken zur Praxis / Meditation
16.45 – 17.15 Uhr	Teepause
17.15 – 18.30 Uhr	Inspirative Körperbewegung / Pranayama
18.30 – 20.15 Uhr	Abendessen / Freizeit / Kurzgespräche
20.15 – 21 Uhr	Herzens - Meditation

## **Sonntag**

7.30 – 9 Uhr Meditation / Pranayama / Mantra

9.15 – 10.45 Uhr Asanas / Ende des Schweigens

11 – 12.15 Uhr Brunch

12.15 – 13 Uhr Austausch / Schlussrunde

### **Anmeldung und Verbindlichkeit:**

Falls ich Dich nicht kenne, bitte erwähne deine Yoga-/Meditations- und Retreat-Erfahrung in deinem Anmeldungs-Mail. Ebenfalls, falls Du gesundheitliche Beschwerden hast oder kürzlich hattest.

Um deinen Platz zu reservieren, bitte ich Dich um eine Anzahlung von 300 sfr mit der Anmeldung.

Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nicht zurückerstattet, ausser der Platz kann Deinerseits neu besetzt werden. Dabei bleiben 80 sfr als Bearbeitungskosten zurück. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- oder Einzelzimmer übernachten möchtest.

Nach Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail.

Ca. 2 Wochen vor Retreat-beginn bekommst Du ein Mail mit weiteren Informationen.

### **Annulationsbedingungen:**

8 Wochen – 14 Tage im Voraus – 50% der Kosten

13 Tage – 3 Tage vor Beginn – 70% der Kosten

Bis 2 Tage vor Beginn – 100% der Kosten

### **Bankangaben:**

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Böllentretter 9

9323 Steinach

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

SWIFT: GRKBCH2270A

**Begleichung des Restbetrages:** 1. Juni 2023

**Anmeldungen bitte an:** [evelynhunger@bluemail.ch](mailto:evelynhunger@bluemail.ch)

Es würde mich sehr freuen, wenn Du mit dabei bist.

Herzlichst

Evelyn