

Yoga mit Saskia und Andrea

YOGA UND SKITOUREN RETREAT

Val Medel, 09. - 11. Februar 2024

FRAGEN UND ANMELDUNG

bis zum 06. Dezember an
chandrasana.retreats@mail.ch

weitere Infos auf Instagram:
[yoga.with.sas](#) oder
[medelina.ch](#)

AUSZEIT



IN DEN BERGEN

Schneeknirschen unter den Ski,
die Schönheit eines Sonnenaufgangs
in den Bergen, Wärme der Gemeinschaft,
Zeit auf der Matte, ganz bei dir sein

An diesem Wochenende
tauchen wir gemeinsam in wunderschöne
Winterlandschaften ein und schaffen uns
(wieder) einen Zugang zu unserem inneren
Kern. Es erwartet dich ein
abwechslungsreiches Angebot.

KURZ UND BÜNDIG:

Freitagabend bis Sonntagabend
Unterkunft im **Medelina** in Curaglia (GR)
Yogastunden, inkl. Übernachtung mit HP
Bei 10 Teilnehmenden:
420 CHF im Viererzimmer
440 CHF im Doppelzimmer
Bei vier Teilnehmenden:
520 CHF im Viererzimmer*



* Preise werden der Gruppengrösse angepasst

Ungefähres Programm

MORGEN

Yoga

Frühstück

Ski/Schneeschuhtour

SPÄTERER NACHMITTAG

Snack

Zeit für dich

Yoga

ABEND

Abendessen

Meditation

GUT ZU WISSEN:

- > auch Schneeschuhgänger:innen sind willkommen :)
- > eigene Ausrüstung mitnehmen
- > wir setzen Kenntnisse in der eigenständigen Ski-/Schneeschuhtourenplanung- und Durchführung voraus. Wir übernehmen keine Leiterfunktion.

WIR WÜRDEN UNS SEHR FREUEN,
DICH AN DIESEM WOCHENENDE IM
SCHNEE UND AUF DER MATTE
BEGLEITEN ZU DÜRFEN.

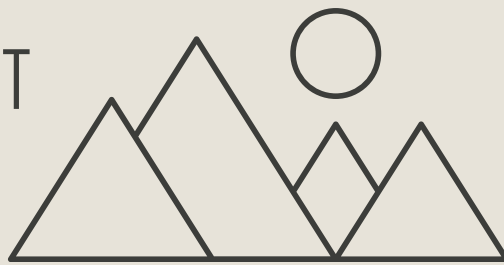


Saskia

Andrea

weitere Infos
auf Instagram:
[yoga.with.sas](#)
oder
[medelina.ch](#)

AUSZEIT



IN DEN BERGEN

Zeit für dich, um deine Verbindung zu deiner inneren Natur zu stärken. An diesem Wochenende erlauben wir uns im Hier und Jetzt anzukommen – mit Yoga und Ski-/Schneeschuhtouren, Sein im wunderschönen Val Medel und Genuss des Berghotels Medelina.

Brahman. Alles ist eins. Die Natur – unsere Natur – du und ich.

RETREATLEITUNG

Wir sind beide langjährige Yogapraktizierende, wobei Saskia diesen Sommer (Vinyasa) und Andrea Drescher im Sommer 2021 (Shivananda Hatha Yoga) das Yoga Teacher Training absolviert haben. Seither unterrichten Saskia und Andrea regelmässig Yoga an ihren Arbeitsstellen. Saskia ist Sekundarlehrperson, Andrea arbeitet als Ärztin in Weiterbildung im Fach Psychiatrie und Psychotherapie. Skitouren und Yoga sind zwei unserer grossen Leidenschaften. Diese verbinden zu können, mit anderen Yogi:nis und Schneesportbegeisterten, die tiefe Kraft der Verbundenheit mit dem Körper, der Natur, des Geistes und der Seele zu teilen, hat uns dazu bewogen, dieses Retreat zu organisieren.

ÜBERNACHTUNG

Wir werden im Bio Hotel Medelina in Curaglia übernachten (medelina.ch). Von dort aus haben wir einen wunderbaren Ausgangspunkt für einfache Ski-/Schneeschuhtouren und idyllische Winterlandschaften. Du hast die Möglichkeit im Doppelzimmer oder Viererzimmer zu nächtigen (siehe unten). Inklusive ist die Halbpension.

KURSKOSTEN

Kurskosten beinhalten: Yogalektionen, Yogamaterial mit Matte, Block, Kissen, Decke, 2 Übernachtungen inkl. Halbpension, Zwischenverpflegung nach der Tour am Samstag. Getränke und weitere Konsumationen sind exklusive. Das Skitouren wird als Interessensgemeinschaft durchgeführt und nicht gewerblich. Die Kosten betragen bei 4 Teilnehmenden 540.- im Viererzimmer, bei 10 Teilnehmenden 420.- im Viererzimmer, 440.- im Doppelzimmer. Preise werden der Gruppengrösse angepasst.

SCHNEESPORT

Wir setzen voraus, dass du Ski-/Schneeschuhtouren bereits selbstständig geplant und durchgeführt hast. Wir verstehen uns nicht als Skitourenleiterinnen. Als Interessensgemeinschaft schliessen wir uns für diese Aktivität zusammen. Die Gruppen bilden sich am Vorabend. Die Verantwortung am Berg übernehmen alle Skitourengänger:innen gemeinsam. Mitzunehmen ist die komplette Ski-/Schneeschuhausrüstung inkl. Lawinenschaufel, Sonde und LVS. Bitte überprüfe deine Ausrüstung, bevor du anreist.

PROGRAMM

Freitag	Samstag	Sonntag
	Yoga	Yoga
	Frühstück	Frühstück
	Ski-/Schneeschuhtour	Ski-/Schneeschuhtour
Ankunft ab 15:00, spätestens um 17:00	Zeit für dich Zwischenverpflegung	Zwischenverpflegung
gemeinsamer Start	Yoga	gemeinsamer Abschluss
Einführung ins Yoga	Abendessen	
Abendessen	Tourenbesprechung/Austausch	
Tourenbesprechung/Austausch	Meditation	

ANMELDUNG

Bei der Anmeldung erhältst du alle weiteren Infos zu Anreisemöglichkeiten und auch ein Formular zur Haftungsfreistellung. Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 6. Dezember 2023 an chandrasana.retreats@mail.ch

WIR WÜRDEN UNS SEHR FREUEN,
DICH AN DIESEM WOCHENENDE IM SCHNEE
UND AUF DER MATTE BEGLEITEN ZU DÜRFEN.

NAMASTE, SASKIA & ANDREA

weitere Infos auf Instagram: [yoga.with.sas](https://www.instagram.com/yoga.with.sas)
oder [medelina.ch](https://www.instagram.com/medelina.ch)

