

# YOGA RETREAT 02.11.-04.11.2024

Schenke Dir eine kurze Auszeit in den Bündner Bergen „me time“

## Samstag

Ab 15:00h Check-In und Zimmerbezug  
15:30h Begrüssung  
16:00-18:00h Yoga  
18:30h Nachtessen

## Sonntag

08:00 - 10:15 Yoga  
10:30-11:30h Brunch  
16:00 - 17:30h Yoga  
18:30h Nachtessen

## Montag

07:30 - 10:00h Yoga & Verabschiedung  
10:15 - 12:00h Brunch

(Programmänderungen vorbehalten)

### Buchung

Direkt bei ala Yoga, Regula Beer  
[regula@alayoga.ch](mailto:regula@alayoga.ch)  
[www.alayoga.ch](http://www.alayoga.ch)

Geniess eine unvergessliche Zeit der Achtsamkeit und Entspannung im Hotel Medelina in Curaglia. Tauche ein in die wunderschöne Natur und erlebe die perfekte Kombination aus Ruhe, Klangmassage, Yoga und wohlthuender „me time“.

Schenk dir Zeit Dich, Deinen Körper, Atem und Geist bewusster wahrzunehmen. Viniyoga ist ein sanftes Yoga, welches sich deinem körperlichen Befinden anpasst. Yoga unterstützt dich, besser wahrzunehmen, Stress und Anspannungen abzubauen, deinen Körper in Bewegung zu bringen, deinen Atem bewusst zu spüren, einen klaren Geist zu entwickeln und im Jetzt zu sein. Im Yoga-Retreat wirst du täglich Körper-, Atemübungen und Meditationen ausüben. Ich werde auch die Klangschalen in die Yoga- sowie Meditationen einbauen. Dadurch kann dein Geist noch eine tiefere Ebene erreichen und führt zur inneren Ruhe.

Neben den Yoga-Einheiten hast du ausreichend Zeit für Dich selbst. Nutze diese wertvolle „me time“, um Dich zu regenerieren und einfach das Hier und Jetzt zu geniessen. Spür die Kraft der Natur und lass Dich von der Schönheit der Umgebung inspirieren. Du kannst auch die Sauna nutzen (CHF 25), um Körper und Geist zu entspannen. Zusätzlich kannst Du auch eine Klangschalenmassage dazu buchen, um Deine Auszeit noch intensiver zu gestalten.

### K O S T E N (2 Nächte) im Hotel Medelina

Einzelzimmer: CHF 820.00

Doppelzimmer: CHF 780.00

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: CHF 860.00

Leistungen: Brunch & Nachtessen, Tee/Kaffee, Snacks, Yogalektionen

Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden

Annullation: 8 Wochen vor Anreise: CHF 200.00

8 Wochen bis 14 Tage vor Anreise 50%, 13 bis 3 Tage vor

Anreise 70%, ab 2 Tage vor Anreise 100%

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Nähere Infos findest Du unter [www.alayoga.ch](http://www.alayoga.ch),  
[www.medelina.ch](http://www.medelina.ch), Insta: [regula\\_alayoga](https://www.instagram.com/regula_alayoga)

Ich freue mich auf Dich, Regula

Dipl. Yogalehrerin IKT & YCH, Komplementärtherapeutin Yoga  
OdA KT

