



***Yoga und Meditationsretreat in Stille
Wache Präsenz und sprudelndes Herz
29. Mai – 1. Juni 2025***

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, Pranayama, ausgedehnten Asana-Einheiten und intuitive Körperbewegung.

Die Tage werden inspiriert aus dem Mahamudra, die Praxis eines natürlichen Seins mit tiefem Vertrauen in die urgesunde Natur des Herz-Geistes.

Ausgewählte Verse aus dem Vijnana Bhairava, einer bedeutenden Schrift aus dem kaschmirischen Shivaismus, werden uns begleiten.

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. Das wildromantische Tal lädt während den Pausen für kleinere Wanderungen ein.

Mehr Infos zum Hotel

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 Mittagmenu, sowie einem leichten Abendessen inkl. Dessert.

Retreatbeginn:

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

Retreatende:

Sonntag 13 Uhr

Preis:

Einzelzimmer klein ohne Balkon: 920 sfr

Einzelzimmer gross mit Balkon: 970 sfr

Doppelzimmer mit Balkon: 870 sfr

Im Preis inbegriffen ist die Unterkunft, 3 Mahlzeiten, sowie gesamte Yoga- und Meditationpraxis

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

Freitag

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 – und Pause / 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 und Pause / Kurzgespräche
20.15 – 21 Uhr	Herzens - Meditation

Samstag

7.30 – 9.00 Uhr	Meditation / Pranayama / Mantra
9.00 – 10.30 Uhr	Frühstück

10.30 – 12 Uhr	Asanas
12.30 – 17.00 Uhr	Mittagessen, verlängerte Pause / Kurzgespräche
17.00 – 18.30 Uhr	Inspirative Körperbewegung / Pranayama
18.30 – 20.15 Uhr	Abendessen und Pause / 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 der Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail.

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

Annullationsbedingungen:

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

Via ca d'maté

7516 Maloja

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

SWIFT: GRKBCH2270A

Begleichung des Restbetrages: 20. Mai 2025

Anmeldungen bitte an: evelynhunger@bluemail.ch

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

Herzlichst

Evelyn