

GOLDENER HERBST RETREAT

MIT YOGA, SOUND, KAKAO & WANDERN



3. - 5.10.25

Val Lumnezia, Graubünden

GENIESSE EINE AUSZEIT UND TANKE NEUE KRAFT

IM WUNDERSCHÖNEN TAL DES LICHTS

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



YIN & YANG YOGA (SANFT & KRÄFTIGEND)

SOUNDHEALING

HERBSTWANDERUNG ZU EINEM KRAFTORT

SAISONALES, REGIONALES FRISCHES ESSEN

ÜBERNACHTUNG IM SCHÖNEN GLISCHURA

FREITAG, 3.10.

ab 15.00 Ankunft & Check-in

16.30 Opening Circle

Yin & Sound

19.00 Abendessen im Glischura
saisonale, regionale und
frische Köstlichkeiten



SAMSTAG, 4.10.

8.00 Yoga kräftigend

9.30 Frühstück

Herbstliche Wanderung

19.00 Abendessen im Glischura
Soundhealing Ceremony

SONNTAG, 5.10.

8.30 Yoga

Closing Circle mit Kakao

10.30 Brunch



ENERGIEAUSGLEICH

RUNDUM VERWÖHN-PAKET
INKL. ÜBERNACHTUNG, ALLE MAHLZEITEN
& AKTIVITÄTEN.



[KLICKE HIER FÜR DIE ZIMMERÜBERSICHT](#)

DREIBETTZIMMER PIZ TERRI 590.-

RETROZIMMER PIZ MUNDAUN
(DREIERZIMMER) 590.-

DOPPELZIMMER PIZ SIGNINA 640.-

ZWEIBETTZIMMER RINGELSPITZ 640.-

EINZELZIMMER PIZ FESS 740.-



- **Verpflegung:** Die Mahlzeiten sind vegan oder vegetarisch. Bitte gib uns Bescheid, welche Option du möchtest und melde uns allfällige Allergien.
- **Programmänderungen:** Es ist möglich, das Programm spontan je nach Wetter, Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe leicht anzupassen.
- **Yogamaterial** (Matten, Blöcke, Sitzkissen und Decken) werden zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du auch deine eigene Matte etc. mitnehmen.



ÜBER UNS

CLAUDIA



Ich liebe es, auf hohe Bergspitzen zu wandern und in den Tiefen des Meeres zu tauchen. 2017 reiste ich mit meiner Freundin nach Thailand und buchte nach dem Tauchen meine erste Yogastunde. Ich lag in Shavasana und mein Körper pulsierte vom Zauber meiner ersten Yogapraxis.

Yoga veränderte mein Leben. Die Praxis bringt mich immer wieder in den jetzigen Moment und immer wieder zurück zu mir. Von meinem Verstand in meinen Körper und vom Tun ins Sein. Ich bin achtsamer mit mir, meinen Mitmenschen und mit Mutter Erde. Habe mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und ein besseres Körpergefühl. Ich erlangte mehr Stärke und Flexibilität - und das nicht nur auf der Matte. Es gelingt mir immer häufiger, meinen Geist zu beruhigen und im Hier und jetzt zu leben. Und wenn's mal nicht so rund läuft hilft mir meine Yogapraxis, die Herausforderungen des täglichen Lebens anzunehmen und zu meistern.

Ich wollte mehr über die jahrtausendealte Tradition lernen. So reiste ich im Jahr 2020 nach Indien, dem Ursprung des Yoga und absolvierte meine 200-stündige Ausbildung in Ashtanga und Hatha.

Im Herbst 2022 durfte ich nach Bali reisen und eine 300-stündige Ausbildung in den Stilen Ashtanga, Hatha und Vinyasa absolvieren.

Im Jahr 2023 tauchte ich tiefer in die Welt des Yin Yoga ein und besuchte eine 100-stündige Ausbildung in Zürich. Die Welt des Yin - Mondenergie, Nacht, weiblich, passiv, meditativ - als Gegenpol zum Yang - Sonnenenergie, Tag, männlich, aktiv, kräftigend - hat mich tief berührt und meinen Horizont erweitert. Unser Leben ist ein ewiger Tanz zwischen Yin und Yang.

Es ist mir eine Freude und eine Ehre, meine Leidenschaft mit dir zu teilen.

www.cluyoga.ch



Ich liebe es, zum Rhythmus und zu den Klängen der Natur zu tanzen und meine Melodien als Gebete für die Erde zu singen. Das hat viel Heilung in mein Leben gebracht und deswegen liegt es mir am Herzen, es mit anderen Menschen zu teilen.

Ich mache das am liebsten, indem ich in Retreats und bei Events Klangzeremonien, Singkreise, Kakaozeremonien, Ecstatic Dances und Meditationen anleite. Einige der Werkzeuge dafür habe ich durch meine Ausbildungen zur Yoga-Lehrerin (200h slow vinyasa bei „kulacollective“) und zur Klangpraktizierende (100h sound-ceremony-training bei „the forestpath“) kennengelernt.

Leidenschaftlich gerne halte ich auch den Raum als Ritualleiterin, zum Beispiel für Rituale in der Natur oder für das rituelle Feiern der Jahreskreisfeste. Für mich geben Rituale dem Leben einen tieferen Sinn und helfen uns, in eine nährende und lebendige Beziehung zum Universum zu treten.

Die heilende Kraft des Klanges spielt bei allem, was ich mache, eine grosse Rolle. Dass das Singen heilt, spürte ich intuitiv schon als kleines Kind und so habe ich mich schon immer durch die Höhen und Tiefen des Lebens gesungen. Nun durfte ich eine weitere Tür in diese faszinierende Welt der Klänge öffnen: das gezielte Arbeiten mit den Schwingungen von Therapie-Instrumenten. Ich bin berührt von der Wirkung dieser Methode als einen der vielen Wege zur ganzheitlichen Heilung von Körper, Geist und Seele.

AGB UND STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Wir sind dir dankbar, wenn du uns eine allfällige Stornierung frühzeitig und schriftlich mitteilst, damit wir deinen Platz weitervergeben können.



BIS 4 WOCHEN VORHER KOSTENLOS

4 WOCHEN BIS 14 TAGE VORHER 50%

13 BIS 7 TAGE VORHER 75%

7 TAGE VORHER VOLLER PREIS

Mit der Anmeldung für das Retreat erklärst du dich mit den AGB von Cluyoga einverstanden.

WIR FREUEN UNS AUF DICH ♡

ANMELDUNG UNTER

CLAUDIA.MEISSER@HOTMAIL.DE

ODER +41 79 762 19 91

MELDE DICH SEHR GERNE,
WENN DU NOCH FRAGEN HAST.

BIS BALD IN DEN BÜNDNER BERGEN 😊

