

YOGA RETREAT

NATUR PUR



7. - 10.8.25

Val Medel, Graubünden

VERBINDE DICH MIT DEN ELEMENTEN
AN EINEM KRAFTORT

IN DEN WUNDERSCHÖNEN
BÜNDNER BERGEN AUF 1600 M.Ü.M

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



YOGA DRINNEN & IN DER NATUR
NATURMEDITATIONEN & RITUALE

KAKAO- & KLANGZEREMONIEN

KRÄUTERWANDERUNG

BERGFLUSSBAD

YIN & KLANG

ECSTATIC DANCE

DONNERSTAG, 7.8.

ab 15.00 Ankunft in der Waldhütte
Academia Vivian

Zeit, um anzukommen und die
wunderschöne Umgebun zu
erkunden

17.00 Opening Circle
Yoga Flow

19.00 Abendessen

20:00 Klangzeremonie

FREITAG, 8.8.

8.00 Morgenmeditation

Teepause & Früchtebuffet

9.00 Yoga

ab 11.00 Brunch-Buffer

Spaziergang: Magie der Kräuter
Waldbaden
& wilder Wald-Apéro

rituelles Pflanzenbad

18.30 Abendessen

SAMSTAG, 9.8.

8.00 Morgenmeditation
Teepause & Früchtebuffet

9.00 Yoga

ab 11.00 Brunch-Bufferet
Flussbaden
an einem Kraftort
Snack-time

18.30
Feuerspeise

19.30
Ecstatic dance im Mondschein

SONNTAG, 10.8.

8.00 Morgenmeditation
Tee- und Früchtebuffet

9.00 Yoga

10.30 Brunch
Closing Circle in der Natur

PREISE

INKL. ALLE MAHLZEITEN & AKTIVITÄTEN

EARLY BIRD BIS 30.4.25	550.-
REGULAR AB 1.5.25	580.-

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN:

Dieses 4-tägige Retreat ist perfekt für wilde Naturliebhaber*innen, die am Liebsten die ganze Zeit draussen in der Natur sind.

Es findet in und rund um die Waldhütte Academia Vivian statt. Geschlafen wird im eigenen Zelt oder Van auf der Wiese vor der Waldhütte. Natürlich ist es auch möglich, unten im Tal in einem selbst-organisierten Hotel oder B&B zu übernachten und am Retreat teilzunehmen. Unsere Herzensempfehlung ist das Hotel Medelina in Curaglia.



WEITERE INFORMATIONEN

- **Verpflegung:** Die Mahlzeiten sind vegan oder vegetarisch. Bitte gib uns Bescheid, welche Option du möchtest und melde uns allfällige Allergien.
- **Programmänderungen:** Es ist möglich, dass wir das Programm spontan je nach Wetter, Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe leicht anpassen.
- Die Yoga-Lektionen finden je nach Wetter sowohl in der Waldhütte Academia Vivian wie auch in der freien Natur statt.
- Wir haben einige Yogamatten vor Ort. Gerne kannst du auch deine eigene Matte, Blöcke, Sitzkissen etc. mitnehmen.
- **Wetter & Kleidung:** Bitte beachte, dass wir uns auf 1600 M.ü.M. befinden und es abends/nachts recht abkühlt. Nimm daher genug warme Kleidung und einen guten Schlafsack (oder Decken) und eine gute Isomatte mit.



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.

ALMA



Ich liebe es, wann immer möglich in der Natur unterwegs zu sein, um Pflanzen und Tiere in ihrem Jahreslauf zu beobachten.

Im Frühling, wenn sich die ersten Zeichen des Erwachens zeigen, fängt bei mir die Sammelzeit an und ebenso das Staunen über Mutter Natur und ihre Schätze, die wiederkehrenden Wunder der Natur.

Essbare Wildpflanzen, Bäume, Kräuter, Tiere, Steine, Sonne, Mond und Winde und das alte Wissen mit den alten und neuen Geschichten sind meine Faszination.

Ich bin Natur & Wildnispädagogin, zert. Spielgruppenleiterin, dipl. Masseurin, dipl. Achtsamkeitstrainerin, Familien & Kinder Begleiterin (Techniken zb. Yager code, EFT, The Work, Naturwalk, ect.).

In Naturführungen mache ich Kräuter-Brauchtum und Naturerfahrungen für gross und klein erlebbar.

Gelernt habe ich bei Grossmüttern, Müttern, Wildnisschulen, Feldbotanik GR bei Prof. P. Kuss, bei Meret Bissegger, Gisela Tscharner, Heidi Brunner, Dr. Markus Strauss und vielen anderen Natur-, Kräuter-, Kultur- und Brauchtumkundigen.

Ausserdem bin ich Mutter von vier erwachsenen Kindern und habe über mehrere Jahre hinweg als professionelle Pflegemutter gearbeitet.

SEVERIN



Ich liebe es, ruhig zu sein. Was mich umgibt zu beobachten und einfach nur zu sein. Ich liebe es, ruhig zu sein. Was in mir geschieht zu beobachten und bewusst darüber zu werden.

Im Alter von achtzehn Jahren erzählte mir meine Mutter etwas über eine Zen Meditation, die 10 Tage dauert und im absoluten Schweigen praktiziert wird. In dem Augenblick war mir klar, dass ich das eines Tages machen werde.

Zehn Jahre vergingen, bis dann die Zeit reif war. Zu diesem Zeitpunkt habe ich in Vietnam gelebt und eine Freundin erzählte mir von der Vipassana Meditation. Da war es mir nicht weiter wichtig, ob das nun als Zen betitelt wird oder nicht. Mir ging es in erster Linie um die 10 Tage und ums Schweigen. Ich durfte meine erste Vipassana Meditation in dem wunderschönen Tempel "Prathat Doi Suthep" im "International Buddhist Center" in Chiang Mai erleben.

Seit diesem Erlebnis im Jahre 2016 meditiere ich und schule kontinuierlich meine Beziehung zu meinem Bewusstsein. Seit 2023 setze ich mich vermehrt mit der Tradition des Zen Buddhismus auseinander und habe die grosse Ehre, wöchentlich mit meinem Zen-Lehrer zu sitzen und das Obertonsingen zu üben. Regelmässig praktiziere ich mehrtägige Schweige-Meditationen in der Tradition des Zen.

Ich nehme wahr, wie ein Gefühl der Reife in mir heranwächst und ich mich bereit fühle, andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. In diesem Sinne ist es für mich eine grosse Freude in dieses Retreat von Claudia, Nina und Alma eingeladen worden zu sein und mit euch die morgendlichen Meditationen zu sitzen.



AGB & 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

NINA.DEFUNS@HOTMAIL.COM

MELDE DICH SEHR GERNE,
WENN DU NOCH FRAGEN HAST.

BIS BALD IN DEN BÜNDNER BERGEN!

