



Yoga-Retreat im Hotel Ucliva in Vuorz/Waltensburg (GR)

16. September - 18. September oder 25. November - 27. November 2022

Schenk dir Zeit in der Natur Kraft, Ruhe und Achtsamkeit zu erfahren

Eine Auszeit im idyllischen Bergdorf Vuorz/Waltensburg in Graubünden abseits vom Massentourismus. Dich erwartet frische Bergluft und Natur pur.

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. Du wirst auch Zeit haben, dich in der umliegenden Natur aufzuhalten, die frische Bergluft einzuatmen, die Stille des charmanten Bergdorfes zu geniessen und Zeit für dich zu nehmen. Zeit, dein Selbst zu stärken und mit neuer Lebenskraft zu füllen.

Unterkunftskosten pro Person (2 Nächte) im Hotel Ucliva

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 356.00 exkl. Kurtaxen // Doppelzimmer CHF 266.00 exkl. Kurtaxen
Inkludiert: Frühstück & Nachtessen, Tee/Kaffee à discrétion, Snacks, WLAN, Parkplatz

Buchung für das Zimmer direkt beim Hotel Ucliva, info@ucliva.ch – 081 941 22 42 – www.ucliva.ch

Kurskosten: CHF 300.00

**Buchung und Zahlung für den Yoga Retreat erfolgt direkt bei alayoga, www.alayoga.ch/
regula@alayoga.ch**

Das Retreat eignet sich für AnfängerInnen wie auch für Geübte. Ich empfehle dir deine eigene Yogamatte mitzunehmen.

Annulationsbedingungen:

Absage 60 bis 31 Tage vor dem Anlass: 50%

Absage 30 bis 0 Tage vor dem Anlass: 100%

Eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.00 wird ab dem Tag der Reservation verlangt.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Kursleitung: Regula Beer, Diplomierte Yogalehrerin IKT & YCH, Restauratives Yoga, Komplementärtherapeutin
Methode Yoga OdA KT und Mitglied Berufsverband Yoga Schweiz. Mehr Infos: www.alayoga.ch

Voraussichtliches Programm

Freitag

Individuelle Anreise

Check-in ab 15 Uhr im Hotel
Ucliva

16.30 - 18.00

Begrüssung & Yoga

19.00 Uhr

Abendessen

Samstag

08.00 – 08.30 Uhr Meditation

09.00 – 10.30 Uhr Yoga

11.00 Brunch

16.45 – 18.00 Uhr Yoga

19.00 Uhr Abendessen

Sonntag

8.00 - 10.30 Uhr Yoga

11 Uhr Brunch

13.30-15.00 Uhr Yoga