

YOGA  
NATUR  
RETRAT

ACADEMIA  
VIVIAN



# YOGA – NATUR - RETREAT

4. bis 6. September 2020

Werde eins mit dir und der Natur.  
In den wunderschönen Bündner Bergen auf 1600 m. ü. M.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Auf Dich warten  
Yoga-Stunden drinnen und draussen  
Naturmeditationen  
Massagen im Wald  
Naturrituale  
Waldbaden  
Mantra-Singen  
Kochen über dem Feuer

...

[WWW.ACADEMIAVIVIAN.CH](http://WWW.ACADEMIAVIVIAN.CH)

ANMELDUNG BIS AM 21. AUGUST: [INFO@AGRICULTURA.CH](mailto:INFO@AGRICULTURA.CH) | 081 936 48 00

## Programm

### Freitag, 4.09

Ankunft und Check-In Hotel ab 15:00h

Zeit, um anzukommen und die wunderschöne Umgebung zu erkunden

Gemeinsames Nachtessen 18:00h, Willkommensritual und Meditation 20:00h

### Samstag, 5.09

Yoga-Lektion 7:30h, danach Frühstück und gemeinsame Wanderung zur Academia Vivian

dort finden verschiedene Aktivitäten statt wie:

Naturmeditationen, Waldbaden, Massagen im Wald, Yoga im Wald

Gemeinsames Kochen auf dem Feuer am Abend

danach Lagerfeuer und gemütliches Beisammensein und Mantra-Singen

abends: Rückfahrt ins Hotel oder nach Wanderung bei Mondlicht zurück ins Tal

### Sonntag, 6.09:

Yoga-Lektion 8:00h, danach Frühstück und gemeinsame Wanderung zur Academia Vivian

dort finden verschiedene Aktivitäten statt wie:

Naturmeditationen, Waldbaden, Massagen im Wald, Yoga im Wald

16:00 Abschlussritual in der Natur

**Kosten:** 290.- inkl. Verpflegung und ohne Übernachtungskosten

Für die Übernachtung im Hotel Medelina [www.medelina.ch](http://www.medelina.ch) stehen Einzel-, Doppel-, Vierer- und Mehrbettzimmer zur Verfügung, Preis/ Nacht / Person von 60.- bis 125.-

Buchung über uns, 081 936 48 00 oder [info@agricultura.ch](mailto:info@agricultura.ch)

**Mitbringen:** Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung, Sonnen- /Regenschutz, eigene Yoga-Matte falls vorhanden