

YOGA
NATUR
RETRAT

ACADEMIA
VIVIAN



YOGA – NATUR - RETREAT

12. bis 15. August 2021

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

Kräuterwanderung

Massagen im Wald

Naturrituale

Waldbaden

Live-Konzert

Kochen über dem Feuer...

WWW.ACADEMIAVIVIAN.CH

ANMELDUNG BIS AM 31. JULI: INFO@AGRICULTURA.CH | 081 936 48 00

Programm

Donnerstag, 12.08

Ab 15h: Ankunft und Check-In Hotel | Ankunft Academia Vivian Zeltaufbau

Zeit, um anzukommen und die wunderschöne Umgebung zu erkunden

17:00 "Beinvegni ella natira" Yoga Flow 60`

"Welcome-To-Nature" Yoga Flow 60`

19:00 Gemeinsames Nachtessen Academia Vivian

20:30 "Secolligiar culla natira" meditaziun

"Connect with nature" meditation

Freitag, 13.08

7:30 "Salids al sulegl" 20`

"Sun Salutation" 20`

8:00 Teepause & Früchtebuffet

9:30 Vinyasa-Flow "FORZA" 90`

"Dynamic Vinyasa-Flow" 90`

Danach Zeit zur freien Verfügung zum Lesen, meditieren, wandern und sein

In dieser Zeit sind auch Massagen im Wald buchbar

ab 12h Lunch-Buffer

15:30 Waldbaden

Danach Waldtee, Waldkuchen und freie Zeit

19:00 gemeinsames Nachtessen

20:30 "Salid alla glina" 30`

"Moon salutation" 30`

Programm

Samstag, 14.08

- 7:30 „Salid al sulegl“ 20`
„Sun salutation“ 20`
- 8:00 Teepause und Früchtebuffet, Lunchpaket zubereiten
- 9:30 Wanderung „Magie der Kräuter“ ca. 4h`
- 14:00 “Stendida profunda suenter viagiar” 30 - 45`
“After-Hike-Deep-Stretch” 30 - 45`

Danach Zeit zur freien Verfügung zum Lesen, meditieren, wandern und sein

In dieser Zeit sind auch Massagen im Wald buchbar

- 17:00 “Cun Forza silla tiara” Vinyasa Flow 60`
“Dynamic and grounding” Vinyasa Flow 60`
- 18:00 Vorbereitungen für unsere Feuerspeise

Danach Lagerfeuer, gemütliches Beisammensein und Live-Konzert vom Bündner Musiker Mattiu Defuns

Sonntag, 15.08

- Ab 8:00 Tee- und Früchtebuffet
- 9:30 “Flow patgific dalla dumengia” 75`
“Easy-Like-Sunday-Morning” Yoga 75`
- 11:30 Lunch-Bufferet
- 13:00 Verabschiedungsritual in der Natur
- 14:00 Tiefenentspannte Heimreise 😊

Weitere Infos:

- Preis: Early Bird **390.-**, Regular: **420.-** inkl. alle Mahlzeiten und ohne Übernachtungskosten
- Übernachtung: Es gibt die Möglichkeit, unten im Tal in einem der schönen Hotels zu übernachten.
Wir kümmern uns um das Taxi vom Tal bis hoch zur Academia Vivian (10min Fahrt)
Ausserdem besteht die Möglichkeit, oben bei der Academia campen. Bei Interesse bitte melden.
- Verpflegung: Die Mahlzeiten sind vegan und vegetarisch. Bitte Allergien und Wünsche melden.
Es gibt jeweils ein Mittagsbuffet und ein gemeinsames Abendessen.

Wir bieten kein Frühstück an, da es empfehlenswert ist, ca. 2 Stunden vor dem Yoga nichts zu essen. Nach der Yoga-Lektion gibt es ein kleines Buffet mit Tee und Früchten zur Selbstbedienung.

Wenn Du dennoch nicht auf das gewohnte Frühstück verzichten möchtest, kannst du gerne selber etwas mitnehmen und in der Academia gemütlich frühstücken.
- Alle Lektionen sind freiwillig. Es ist kein Problem, auch einmal bei einer Yoga-Lektion oder einem anderen Programmpunkt zu pausieren. Wichtig ist nur, dass Du auf deinen Körper hörst und deine Grenzen respektierst.
- Spätere Anreise: Eine spätere Anreise erst am Freitag ist möglich. Bitte melde Dich bei uns.
- Programmänderungen: Es ist möglich, das Programm auch spontan je nach Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe leicht anzupassen.
- Mitnehmen: Sonnen- und Regenschutz, Yoga-Matte falls vorhanden, Meditationskissen falls vorhanden, Frühstück falls gewünscht und Musikinstrumente falls du Lust hast, musikalisch etwas an der Lagerfeuerstimmung beizutragen



WWW.ACADEMIAVIVIAN.CH

ANMELDUNG BIS AM 31. JULI: INFO@AGRICULTURA.CH | 081 936 48 00