

YOGA
RETREAT
Natur pur

ACADEMIA
VIVIAN



YOGA RETREAT - NATUR PUR

11. bis 14. August 2022

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 in der Natur

Naturmeditationen & Rituale

Kräuterwanderung

Massagen im Wald

Bergflussbad

Kraftorte

Waldbaden

Live-Konzert

Kochen über dem Feuer...

WWW.ACADEMIIVIVIAN.CH

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

Programm

Donnerstag, 11.08

Ab 15:00 Ankunft Academia Vivian

Zeit, um anzukommen und die wunderschöne Umgebung zu erkunden

17:00 "Ragisch per elevar" / "Root to rise" Yoga Flow 90`

19:00 Gemeinsames Nachtessen Academia Vivian

20:30 meditaziun "intenziun" / Meditation "Intention"

Freitag, 12.08

7:30 "Salids al sulegl" / "Sun Salutation" 30`

8:00 Teepause & Früchtebuffet *in Stille*

9:00 "Arva tiu cor e glischa" / "Open your heart and shine" Yoga Flow 60`

10:30 individuelles Beeren-Sammeln für deine Konfi zum Mitnehmen

ab 12:00 Lunch-Buffer

Danach Zeit zur freien Verfügung oder Massagen im Wald buchbar

15:30 **Waldbaden**

Danach Waldtee und Waldkuchen

19:00 gemeinsames Nachtessen

20:30 "Salid alla glina" / "Moon salutation" 30`

Vollmondritual

Tanzen im Mondschein

Programm

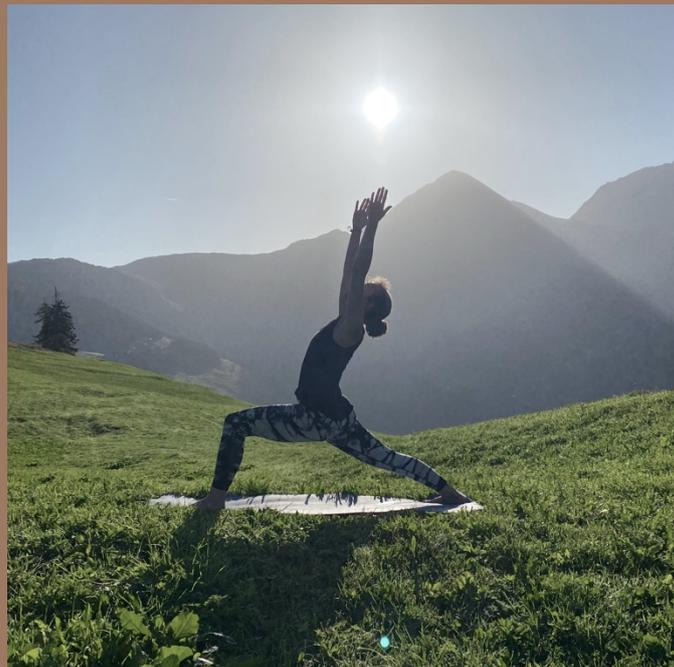
Samstag, 13.08

- 7:30 „Salid al sulegl“ / „Sun salutation“ Yoga Flow 30`
8:00 Teepause und Früchtebuffet *in Stille*
9:00 “Cun Forza silla tiara” / “Strong on the earth” Yoga Flow 60’
10:00 Lunchpaket zubereiten
11:00 Ausflug: „Magie der Kräuter“ / Flussbaden & Pranayama an einem Kraftort ca. 4h
17:00 “Liberar e schar dar” / “Release and let go” Yin Yoga Flow 60’

Danach Zeit zur freien Verfügung, in dieser Zeit sind auch Massagen im Wald buchbar

- 19:00 Feuerspeise

Danach Lagerfeuer, gemütliches Beisammensein und Live-Konzert



Sonntag, 14.08

- Ab 8:00 Tee- und Früchtebuffet *in Stille*
9:00 “Ventira dalla dumengia” / “Sunday bliss” Yoga Flow 90`
11:30 Lunch-Bufferet
13:00 Verabschiedungsrunde in der Natur
14:00 Tiefenentspannte Heimreise 😊

Weitere Infos:

- Preis: Early Bird **420.-** (für Anmeldung bis 31-05), Regular: **450.-** inkl. alle Mahlzeiten und Lektionen
- Übernachtung: Es gibt die Möglichkeit, oben bei der Academia campen.

Ausserdem kann man unten im Tal in einem der schönen Hotels übernachten.

- 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 nicht auf das gewohnte Frühstück verzichten möchtest, kannst du gerne selber etwas mitnehmen und in der Academia gemütlich frühstücken.

Frühstücksbuffet und Frühstücken findet in der Stille statt.

- Alle Lektionen sind freiwillig. Es ist kein Problem, auch einmal bei einer Yoga-Lektion oder einem anderen Programmpunkt auszusetzen. Wichtig ist nur, dass Du auf deinen Körper hörst und deine Grenzen respektierst.

- 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

- **Stornierungsbedingungen**

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

Bis 4 Wochen vorher:	kostenlos
4 Wochen bis 14 Tage vorher:	50% der Kosten
13 bis 3 Tage vorher:	70% der Kosten
2 Tage vorher:	100% der Kosten

REZENSIONEN VON VERGANGENEN RETREATS

„Was für ein einmaliges Erlebnis“

3 Tage fühlten sich wie Ferien an in dieser wunderbaren Natur.

Das Retreat hatte ein abwechslungsreiches Programm mit viel Rückzugsmöglichkeit organisiert von 3 Power-Frauen mit viel Liebe für die Natur und der Bergkultur.

Meine Highlights waren:

- *Yogalektionen und Pranayama mit Claudia*
- *Einführung ins Waldbaden mit Alma*
- *wunderschöne Meditationen in der freien Natur*
- *leckeres und frisch zubereitetes Essen und einen gemeinsamen Sing-Abend am Feuer»*

Angela Collenberg

„Warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah!“

Wir waren in 2020 dabei und möchten dieses Jahr auf jeden Fall wieder kommen (und hoffen es findet statt)

- *Super liebe Menschen, bemüht, zuvorkommend, menschlich, freundlich, kompetent und voller Wissen, das sie auch gerne teilen*
- *Frisch zubereitetes hervorragendes und köstliches Essen (vegetarisch/vegan)*
- *Meditationen, Yoga, Waldbaden, Mantra singen am Lagerfeuer*
- *Unglaublich tolle Location»*

Jan Hobst

„Das Yogaweekend in der Academia Vivian war ein Highlight unseres Jahres. Wir haben uns wie zu Hause gefühlt in diesem magischen Ort. Wir wurden herzlich betreut, hatten (ent)spannende Lektionen und wurden grossartig bekocht! Danke Alma, Nina und Claudia für diese wunderbaren Tage.“

Françoise Oppikofer

