

YOGA RETREAT
BERGGLÜCK & NATUR

ACADEMIA
VIVIAN



YOGA RETREAT BERGGLÜCK & NATUR

Pfingstwochenende, 4. - 6. Juni 2022

Werde eins mit Dir und der Natur

Geniesse eine Auszeit und tanke neue Kraft

In den wunderschönen Bündner Bergen auf 1600 m. ü. M.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Auf Dich warten

Yoga-Stunden drinnen und in der Natur

Wanderung mit Kräutergang

Kochen über dem Feuer

Übernachten im schönen Hotel Medelina



Programm

Samstag, 4.6.

- Ab 14.00 Ankunft und Check-In im Hotel, Zimmerbezug
Zeit, um anzukommen und die wunderschöne Umgebung zu erkunden
- 15.30 Shuttle nach Stagias, Academia Vivian
- 16.00 Willkommensrunde
Yoga Flow 90' "Beinvegni ella natira" / "Welcome to nature"
- 18.00 Shuttle nach Curaglia, Hotel Medelina
- 19.00 Abendessen im Hotel: saisonales & regionales 3-Gänge Medelina-Menü

Sonntag, 5.6.

- 7.30 Shuttle nach Stagias, Academia Vivian
- 8.00 Yoga Flow 90' "Salid al Sulegl" / "Sun Salutation"
- 9.30 Teebuffet mit Früchten und Nüssen, Lunchpaket zubereiten
- 10.00 Wanderung mit Kräutergang
- 15.00 Yoga Flow 45' "Suentar viandar" / "After hike deep stretch"
- 18.00 Naturspeise über dem Feuer
Beisammensein am Lagerfeuer
Shuttle nach Curaglia, Hotel Medelina

Montag, 6.6.

- 8.00 Yoga Flow 90' "Energia dalla damaun" / "Energizing Morning"
- 10.00 Brunch
- ca. 12.00 Abschlussrunde
Heimreise

Preisliste (inkl. alle Mahlzeiten und Lektionen)

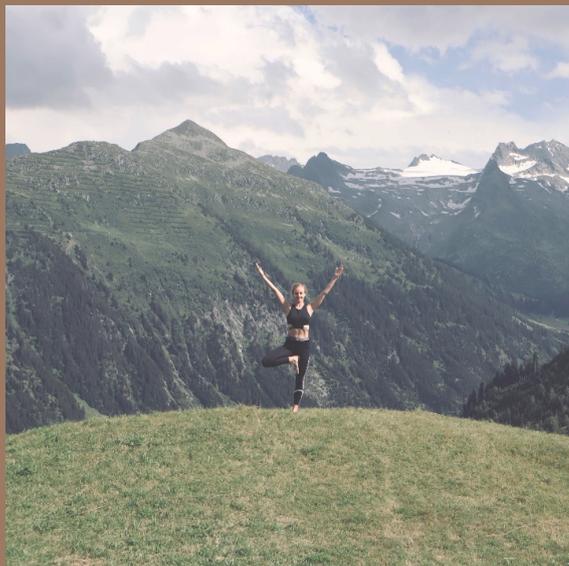
Mehrbettzimmer mit Etagebad	Fr. 560.-
Einzelzimmer mit Etagebad	Fr. 660.-
Doppelzimmer (pro Person)	Fr. 610.-
Einzelzimmer	Fr. 690.-

- **Verpflegung:** Die Mahlzeiten sind vegan oder vegetarisch. Bitte Bescheid geben, ob du lieber die vegetarische oder die vegane Option möchtest und allfällige Allergien melden.
- **Programmänderungen:** Es ist möglich, das Programm auch spontan je nach Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe leicht anzupassen.
- Die Yoga-Lektionen finden sowohl im schönen Seminar-Raum des Hotels Medelina wie auch in der Waldhütte Academia Vivian oder in der freien Natur statt. (Der Transport vom Hotel hoch zur Waldhütte wird von uns organisiert).
- Yogamaterial (Matten, Blöcke, Sitzkissen und Decken) werden für eine Gebühr von 5 CHF zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du auch deine eigene Matte etc. mitnehmen.

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