

# Ashtangayoga und Meditation Retreat

Erlebe den Bergfrühling auf der Malixeralp in der Edelweisshütte vom 03.- 06. Juni 2024

## Montag 03.06.24 Anreisetag

16:00 Einstieg Begrüssung  
16:30 Ashtangayoga Led Class Basic Form 1. Serie 1/3  
18:00 Sitzen  
18:30 Abendessen gemeinsam zubereiten und essen  
20:00 Sauna, Mantra  
21:00 Sitzen  
Nachtruhe

## Dienstag 04.06.24 und Mittwoch 05.06.24

06:30 Pranayama  
07:15 Ashtangayoga Mysore Style  
09.30 Sitzen  
10:00 Brunch gemeinsam zubereiten und essen  
12:00 Wandern, Massagen, Sauna  
15:30 Ashtangayoga Led Class Basic Form 2/3 und 3/3  
17:00 Sitzen  
17:30 Abendessen gemeinsam zubereiten und essen  
20:00 Sauna, Mantra  
21:00 Sitzen  
Nachtruhe

## Donnerstag 06.06.24 Abreisetag

06:30 Pranayama  
07:15 Ashtangayoga Mysore Style  
09:30 Sitzen  
10:00 Brunch gemeinsam zubereiten und essen  
12:00 Ruhe und Entspannung  
13:00 Abschluss Verabschiedung

## Kosten:

- **Yoga** und Meditationsprogramm 250.- Sfr.
- **Kost und Logis** im Selbstversorger Light Modus 150.- Sfr. für 3 Nächte  
(bei 10 Teilnehmenden)
- **Massagebuchungen** individuell buchbar.

## Infos zu den einzelnen Programmpunkten

- **Ashtanga Yoga Pranayama** Wir praktizieren vier verschiedene Atemübungen unter Anleitung im Freien.
- **Sitzen**; Sitzmeditation auf dem Kissen, Böckli, Stuhl o.ä.  
1 Einheit Zen inspiriert = 15-25min
- **Ashtanga Yoga Mysore Stil**: Anfänger und Fortgeschrittene üben im vorgegebenen Zeitraum im eigenen Atemrhythmus entlang der Ashtangayoga Serien unter Aufsicht und individueller Anleitung.
- **Ashtangayoga Led Class** 1. Serie Basic Form: Angeleitet im traditionellen Count mit Fokus auf jeweils einen Drittel der ersten Serie.
- **Bhakti Yoga**; Mantra Singen mit Gitarren Begleitung und anderen mitgebrachten Instrumenten.
- **Individuelle Möglichkeit** zur Buchung einer Entspannungsmassage und Saunabnutzung. Siehe separater Zeitplan
- **Selbstversorger Light Modus**; Die Teilnehmer:innen richten die vorbereiteten Gerichte aus der Küche der Edelweisshütte in der Gruppe selber her und übernehmen das Auftischen und Abräumen.

## Anreise

- **Vom Bahnhof Chur** mit dem Postauto bis Malix Dorf von dort ca. 1h Wanderung bis in die Edelweisshütte.
- **Mit dem Auto** kann man bis zum hütteneigenen Gäste-Parkplatz vor dem Haus fahren.
- **Die Brambrüeschbahnen** sind in dieser Woche nicht in Betrieb.
- **Mitfahrgelegenheit** im Auto besteht ab Chur.