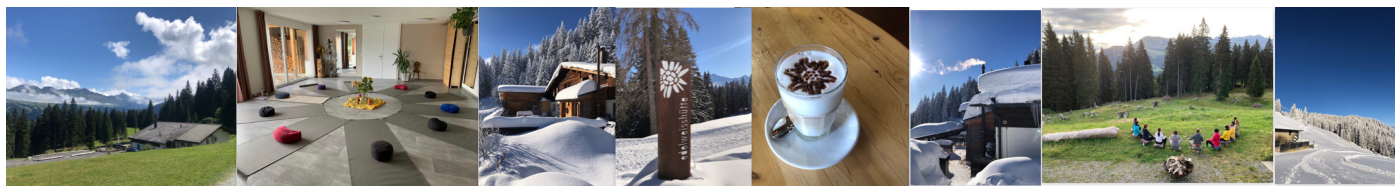


Energie tanken in den Bündner Bergen

Dein Yoga-Wochenende 11.-14. März und 16.-19. Sept. 2027



Brauchst du eine Pause vom Alltag und möchtest Körper und Geist etwas Gutes tun? Dann schnapp dir deine Yogamatte und komm mit auf den Berg.

Erlebe intensive Ashtanga-Yoga-Einheiten, wohltuende Meditationen und entspannende Momente in der Sauna oder bei einer Massage. Lass dich kulinarisch mit einer köstlichen veganen oder vegetarischen Küche verwöhnen, zubereitet mit frischen, regionalen Kräutern und ausgewählten Zutaten.

Ob Anfänger oder bereits erfahren – dieses Wochenende schenkt dir Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und wieder ganz bei dir anzukommen.

Highlights:

Ashtanga-Yoga: Lass dich in geführten Klassen fordern und inspirieren.

Meditation & Pranayama: Finde deine innere Ruhe bei Zen inspirierten Sitz- und Gehmeditationen sowie beim morgendlichen Pranayama.

Outdoor-Abenteuer: Entdecke die beeindruckende Berglandschaft bei einer Wanderung – pure Natur und frische Bergluft!

Wellness & Longevity: Entspanne in der Sauna oder gönne dir eine wohltuende Entspannungsmassage, um vollkommen loszulassen.

Oder erweitere deinen Horizont mit aktuellem Wissen rund um Longevity und Epigenetik.

Programm:

Donnerstag

Du bist bereits ab 15:00 willkommen und hast Zugang zu Haus und Zimmer

16:00 Willkommensapero

16:30 – 17:45 Einstieg, Ashtanga-Yoga nach der AYI Methode (für alle Könnernstufen)

18:00 Gemeinsames Abendessen

20:00 Sitz und Gehmeditation

Freitag:

06:30 – 07:15 Offene Sitz und Gehmeditation

07:30 – 08:00 Pranayama bei Sonnenaufgang

08:15 – 10:15 Ashtanga-Yoga nach der AYI Methode (für alle Könnernstufen)

10:30 Gemeinsamer Brunch

Nachmittags: Wanderungen, Waldbaden, Sauna

Neu: Optionaler Longevity- & Epigenetik-Workshop mit Beate Reissmann

Thema und Dauer des Workshops können individuell an die Wünsche und Interessen der Teilnehmerinnen angepasst werden.

17:00 Gemeinsames Abendessen

19:30 Sitz und Gehmeditation

gemütlicher Abschluss am Feuer

Samstag:

06:30 – 07:15 Offene Sitz und Gehmeditation

07:30 – 08:00 Pranayama bei Sonnenaufgang

08:15 – 10:15 Ashtanga-Yoga nach der AYT Methode (für alle Könnernstufen)

10:30 Gemeinsamer Brunch

Nachmittags: Wanderungen, Waldbaden, Sauna

Optional: 45 Min. Entspannungsmassage für Körper & Geist – flexibel buchbar, 60 CHF

Verfügbare Termine auf separater Liste

17:00 Gemeinsames Abendessen

19:30 Sitz und Gehmeditation

gemütlicher Abschluss

Sonntag:

07:30 – 08:00 Pranayama bei Sonnenaufgang

08:15 – 10:15 Ashtanga-Yoga nach der AYT Methode (für alle Könnernstufen)

10:30 Gemeinsamer Brunch

13:00 Abschlusszeremonie

Preise & Unterkunft:

Mehrbettzimmer

CHF 850.– pro Person

Gemütlich und unkompliziert · Gemeinschaftsbad

Doppelzimmer · Gemeinschaftsbad

CHF 900.– pro Person

Ideal für zwei Personen

Doppelzimmer · Gemeinschaftsbad zur Alleinbenutzung

CHF 990.–

Für alle, die gerne etwas mehr Privatsphäre geniessen

Einzelzimmer · Gemeinschaftsbad

CHF 950.–

Dein persönlicher Rückzugsort

Doppelzimmer · eigene Dusche & WC

CHF 990.– pro Person

Unsere komfortabelste Zimmerkategorie

Teilnahme ab Freitag

Mehrbettzimmer · CHF 700.–

Doppelzimmer · Gemeinschaftsbad · CHF 750.–

Doppelzimmer · Gemeinschaftsbad zur Alleinbenutzung · CHF 840.–

Einzelzimmer · Gemeinschaftsbad · CHF 800.–

Doppelzimmer · eigene Dusche & WC · CHF 840.–

Im Preis inbegriffen

- Übernachtung in der Edelweisshütte
- Gemeinsame Brunches und Abendessen
- Snacks zwischendurch
- Tägliche Yogaeinheiten
- Zen-inspirierte Meditationen – Sitz- und Gehmeditation
- Sauna
- Workshop zum Thema Epigenetik & Longevity
- Zeit für dich und die Natur
- Eine kleine, persönliche Retreat-Gruppe mit maximal 10 Teilnehmerinnen

Optional buchbar zum Special Retreat Price

Entspannungsmassage · 45 Minuten · CHF 60.–

Gönne dir eine wohltuende Auszeit und lass Körper und Geist bei einer entspannenden Massage noch tiefer zur Ruhe kommen.

Die Massage kann **exklusiv und individuell vor Ort dazu gebucht** werden.

Die Massage ist nicht im Retreatpreis enthalten.

Anreise:

Veranstaltungsort:

Das Yoga-Wochenende findet in der Edelweisshütte, Alpweg 33, 7074 Malix statt.

Koordinaten: 46.814024, 9.511137

Anreise mit dem Auto: Im Sommer kann die Hütte mit dem Auto erreicht werden. Wer die letzten Meter zur Entschleunigung zu Fuss (15min) gehen möchte, kann auf dem Rietboden Brambrüesch parken.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV), mit der Seilbahn:

SBB: Zug bis Chur

Stadtbus: Ab Chur Bahnhofplatz, Kante D, mit den Linien B10/B11/B12 bis Chur Brambrüeschb./Stadthalle

Brambrüeschbahn: Pendelbahn bis Känzeli, dann Gondelbahn bis Brambrüesch

Wanderung: Ab Brambrüesch etwa 30 Minuten zu Fuss bis zur Edelweisshütte

Betriebszeiten Brambrüeschbahn 2027 siehe:

<https://www.churbergbahnen.ch/de/Bergbahnen/Betriebszeiten-Tarife>

Für Mitfahrgelegenheiten, Fahrdienst und Gepäcktransport (im Winter) kannst du dich gerne im Voraus bei mir melden.

Anmeldung, Zahlungs- & Stornierungsbedingungen

Anmeldung & Zahlung

Der Preis für das Retreat richtet sich nach der gewählten Zimmerkategorie und wird bei der Buchung transparent ausgewiesen.

Du kannst zwischen zwei Zahlungsoptionen wählen:

Gesamtzahlung: Du bezahlst den gesamten Retreat-Preis direkt bei der Buchung.

Anzahlung: Mit einer Anzahlung von 10 % des Gesamtpreises bestätigst du deine Buchung und sicherst dir deinen Platz verbindlich. Die restlichen 90 % sind spätestens 14 Tage vor Retreat-Beginn zu begleichen.

Stornierungsbedingungen

Bis 30 Tage vor Retreat-Beginn: kostenlose Stornierung.

29 bis 14 Tage vor Retreat-Beginn: 50 % des Gesamtpreises werden verrechnet.

Weniger als 14 Tage vor Retreat-Beginn: 100 % des Gesamtpreises werden verrechnet.

Solltest du nicht teilnehmen können, darfst du gerne eine Ersatzperson stellen, die deinen Platz übernimmt. Bitte informiere mich in diesem Fall rechtzeitig.

Sollte das Retreat meinerseits abgesagt werden, erhältst du bereits geleistete Zahlungen vollständig zurück.

Ich empfehle dir, bei Bedarf eine Annullationsversicherung abzuschliessen.

Mit deiner Anmeldung akzeptierst du diese Zahlungs- und Stornierungsbedingungen.

Die Plätze sind auf 10 Teilnehmerinnen begrenzt.

Dein Yogawochenende kannst du per E-Mail ma_bosch@bluewin.ch reservieren

Ich freue mich auf ein ganz besonderes Wochenende mit dir in den Bündner Bergen.