

Energie tanken in den Bündner Bergen – Dein Yogawochenende vom 19. bis 21. September 2025



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

Erlebe intensive Ashtanga-Yoga-Einheiten, tief entspannende Meditationen und verwöhne dich mit wohltuenden Saunagängen oder einer Massage. Genieße dabei eine köstliche vegane oder vegetarische Ernährung, die mit frischen Kräutern zubereitet wird. Ob du Anfänger:in bist oder schon fortgeschritten – hier findest du genau das Richtige, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Highlights:

- Ashtanga Yoga: Lass dich in geführten Klassen und Mysore-Einheiten fordern und inspirieren.
- Meditation & Pranayama: Finde deine innere Ruhe bei Sitz- und Gehmeditationen sowie morgendlichem Pranayama.
- Outdoor-Abenteuer: Entdecke die Berglandschaften bei einer Wanderung – pure Natur!
- Wellness pur: Entspanne in der Sauna oder gönne dir eine Massage, um vollkommen loszulassen.

Programm:

Freitag, 19. September 2025:

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

16:30 Uhr Willkommensapero

17:00 – 18:45 Uhr: Einstieg, Ashtangayoga Led Class

19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

21:00 Uhr: Meditation

Samstag, 20. September 2025:

07:30 – 08:00 Uhr: Pranayama

08:15 – 10:15 Uhr: Ashtangayoga Mysore Style

10:30 Gemeinsamer Brunch

Nachmittags: Wanderung (Pilze suchen), Sauna oder Massage

17:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr Sitzmeditation mit Gehmeditation

Sonntag, 21. September 2025:

07:30 – 08:00 Uhr: Pranayama

08:15 – 10:15 Uhr: Ashtangayoga Led Class

10:30 Uhr Gemeinsamer Brunch

13:00 Uhr Abschlusszeremonie

Preise & Unterkunft:

Yogawochenende (inkl. aller Yoga-Einheiten und Meditationen):
180 CHF pro Person

Unterkunft & Verpflegung pro Person 2 Übernachtungen inkl. Halbpension Plus:
(tägl. Brunch, Abendessen, Snacks zwischendurch) und Sauna

370 CHF /Pers.

- Einzelzimmer (1x100 Bett, Gemeinschaftsbad)
- Doppelzimmer (2x90 Betten, Gemeinschaftsbad)

380 CHF /Pers.

- Familienzimmer (2x140 Betten und 2x90 Betten, Gemeinschaftsbad)

390 CHF /Pers.

- Einzelzimmer (1x140 Bett, Gemeinschaftsbad)
- Doppelzimmer (2x90 Betten, privates Bad extern)

400 CHF /Pers.

- Doppelzimmer (2x90 Betten, privates Bad im Zimmer)

Entspannungsmassage 45min 60.- CHF individuell buchbar

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 der Brambrüeschbahn:

Täglicher Betrieb: 7.Juni- 19.Oktober 2025

Montag bis Freitag 8:30-16:30 Uhr

Samstag – Sonntag 8:30- 17:00 Uhr

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

Anmeldung:

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