

# Yogawochenende in den Bündner Bergen

13.-15.September 2024



## Erlebe die fantastische Stille auf der Malixer Alp in der gemütlichen Edelweisshütte

Ich lade dich ein, ein unvergessliches Wochenende mit kraftvollen, dynamischen und regenerativen Yogastunden, Pranayama (Atemübungen), Meditation und köstlicher vegetarischer Küche zu erleben. Genieße ausgiebige Momente der Entspannung und finde Raum für dich selbst mitten im herbstlich bunten und herrlich duftenden Bergwald.

### Freitag 13.Sept. 2024 Anreisetag:

- Ab Mittag: Ankunft und Zugang zu deinem Zimmer.
- 17:00 Uhr Begrüßungszeremonie, kreative Ashtangayoga Praxis 90'
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 21:00 Uhr Yoga Nidra und Meditation

### Samstag 14.Sept. 2024

- 07:30 - 08:00 Uhr Pranayama
- 08:15 - 09:45 Uhr kreative Ashtangayoga Praxis 90'
- 10:00 Uhr Brunch
- Mittag/Nachmittagsprogramm:
  - Wandern, Wandern, die Wälder auf Pilzsuche durchstreifen
  - Sauna
  - Entspannungsmassagen über [www.raumfuerenergiearbeit.com](http://www.raumfuerenergiearbeit.com) individuell buchbar.
- 17:00 Uhr Abendessen
- 18:30 Uhr Sitz- Gehmeditation (Zazen und Kin-hin)

## Sonntag 15.Sept. 2024 Abreisetag:

- 07:30 – 08:00 Uhr Pranayama
- 08:15 – 09:45 Uhr kreative Ashtangayoga Praxis 90'
- 10:00 Brunch
- 13:00 Uhr Abschlusszeremonie

## Inklusiv Leistungen:

- 2 x Pranayama Atemübungen
- 3 x kreative Ashtangayoga Lektionen
- 1 x Sitz- Gehmeditation Zazen und Kin-hin
- 1 x Yoga Nidra
- Exklusivbuchung der Edelweisshütte für unsere Gruppe
- Einzel und Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- Intensivbetreuung der kleinen Gruppe von 8-12 Personen
- Saunanutzung, je nach Teilnehmerzahl inkl.

## Preise:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| • Yogaprogramm                                    | 150.- CHF.        |
| • 2 Übernachtungen und Verpflegung je nach Zimmer | 375.- CHF.        |
| • Gesamtpreis                                     | <u>525.- CHF.</u> |

## Anmeldung:

Yogawochenende inkl. Zimmerbuchung direkt bei: [ma\\_bosch@bluewin.ch](mailto:ma_bosch@bluewin.ch) / +41774724941

## Anreise:

- Vom Bahnhof Chur geht es zu Fuss ca. 15 Min bis zur Pendelbahn Brambrüesch.
- Alternativ mit dem Stadtbus Linie 6 oder 1 Richtung City West bis zur Pendelbahn.
- Betriebszeiten Pendelbahn:

Mo - Fr 8:30 - 16:30 Uhr

Sa + So 8:30 - 17:00 Uhr

- Von der Bergstation der 4er Gondelbahn sind es ca. 30 min zu Fuss bis zur Edelweisshütte.
- 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.