

Energie tanken in den Bündner Bergen – Dein Yogawochenende vom 14. bis 16. März 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 verschneiten Winterlandschaften bei einer Schneeschuh- oder Skitour – pure Natur!
- Wellness pur: Entspanne in der Sauna oder gönne dir eine Massage, um vollkommen loszulassen.

Programm:

Freitag, 14. März 2025:

Du bist bereits ab Mittag 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, 15. März 2025:

07:30 – 08:00 Uhr: Pranayama

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

10:30 Gemeinsamer Brunch

Nachmittags: Winterwanderung (Schneeschuhe), Sauna oder Massage

16:00 Uhr Sitzmeditation mit Gehmeditation

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr Gemütlicher Tagesausklang am Feuer

Sonntag, 16. März 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

350 CHF /Pers.

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

360 CHF /Pers.

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

370 CHF /Pers.

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

380 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 4X4, ist bis zum Parkplatz Brambrüesch Riedboden möglich. Weiter geht's dann je nach dem per Ski oder zu Fuss. Das Gepäck wird auf dem Schneetöff/Schlitten gesammelt ins Haus hochgebracht.

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

Winterwanderung: Ab Brambrüesch etwa 30 Minuten zu Fuß bis zur Edelweisshütte

Betriebszeiten der Brambrüeschbahn:

Täglicher Betrieb: 19. Dezember 2024 – 16. März 2025

Erste Fahrt Pendelbahn 8.30 Uhr

Pendelbahn ab 8.40 Uhr alle 20 min

Letzte Fahrt Pendel/ Gondelbahn 17.00Uhr

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