



YOGA & KLANG

NATUR PUR

RETREAT IM BÜNDNER BERGDORF
25. – 29. SEPTEMBER 2021
MIT DANIELA RENAUD & CLAUDIA EGG

BE PURE & DU ERLEBST MAGIE

Im Hotel Ucliva Waltensburg/Vuorz

Hier in der Surselva, eine der schönsten Naturregionen Graubündens, bist Du willkommen zu Entspannung, Genuss & Kultur. Das Hotel Ucliva ist das erste Ökohotel der Schweiz. Eingebettet in Wälder & Bergpanorama, tankst Du Energie beim Spazieren, Wandern oder schlicht von Deinem Balkon aus. Grosse helle Zimmer mit Balkon & Sauna gehören Dir.

Massage buchbar. **Einfach – Sinnlich – Sein ist hier Programm.**

In diesen vier Tagen wirst Du kein Wissen anhäufen. Du wirst innere Weisheit erfahren. Es werden sich Dir neue Räume eröffnen. Du wirst staunen & Dich wunderbar frei, fröhlich & leicht fühlen. Die Verbindung von Yoga & Klang & Natur inspirieren Dich, mit dem Herzen zu denken & Deiner Intuition zu vertrauen. Magic happens. Yoga, das Leben, ist Meditation in Bewegung. **Mal** sanft, mal wild. **Sinnlich** ☉

Daniela Renaud

ist ausgebildete Yogalehrerin YS und EYU mit Schwerpunkt indische Philosophie. Daniela unterrichtet ihr Intuitive Yoga, Hatha Flow Stil, verbunden mit Vinyasa. Atem ist zentral. Sie nimmt Energien im Moment auf und unterrichtet intuitiv. Sie ist Lehrerin für Meditation & Philosophie beim Yoga Teacher Training Bern. Daniela ist Klangtherapeutin, Heil- & Energie-coach. Gibt Retreats im In- & Ausland.
www.yogaklang.ch

Claudia Egg

weckt gerne die Freude und das Bewusstsein der Menschen für die Natur. Sie hat viele Jahre Erfahrung in der Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituation, aktuell in Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik. Fühlen wir die Verbindung und erkennen uns als Teil der Natur, begegnen wir ihr und uns mit Achtsamkeit und Wertschätzung. Dies schenkt uns Freude, Kraft und Vertrauen.

Preise:

pro Person in CHF) **Early bird** einbezahlt bis **31.5.2021**

Ab 31.5.2021

Mehrbett – Zimmer (Dusche/WC/Balkon)	1040	1140
Doppel – Zimmer (Dusche/WC/Balkon)	1080	1180
Einzel – Zimmer (Dusche/WC/Balkon)	1260	1360

Inklusive 4 Übernachtungen, Frühstück, 3-Gang-Menu abends, Tee & Kaffee à discrétion. Alles bio & nachhaltig. SAUNA. Alle Yoga & Klangstunden & Natur-Specials.

Nicht inbegriffen Transport zu Hotel und Kurtaxe (3.-/Person/Nacht)

Programm

Anreisetag Samstag 25. September 2021

Beginn 17-18.30 Welcome & Restorative Yin Yoga
Abschluss Mittwoch 29. September ab 10h

Viele Yoga-Stunden (Intuitive, Hatha Flow, Yin) Klang-Meditationen, Pranayama, Yoga Nidra, NATUR PUR, Entspannen, Einfach Sein

Anmeldung & weitere Informationen

renaud.daniela@bluewin.ch
www.yogaklang.ch

Anreise & Unterkunft

www.ucliva.ch

BE PURE
MAGIC

