

# Deine Auszeit in den Bergen

Das grösste Geschenk, das du dir machen kannst,  
ist Zeit für dich.

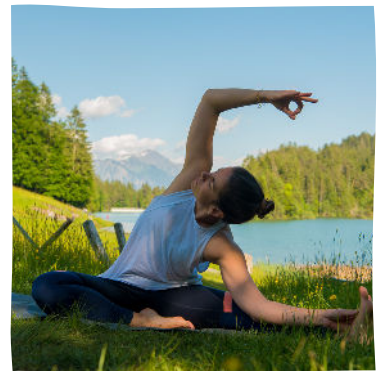
## Yoga & Wander Retreat in der Surselva 6.-8. Oktober 2023

Im Hotel Ucliva im charmanten Bergdorf Waltensburg tauchst du ein in die traumhafte Bergwelt der Surselva. Du atmest frische Bergluft, bewegst dich in der Natur, findest Ruhe und tankst neue Lebensenergie.

Deine wohlverdiente Auszeit mit Yoga, Meditation, Atemübungen und Wandern. Verbinde dich mit deinem Körper, spüre, wie dein Geist zur Ruhe kommt, und lasse aus dieser Ruhe Neues entstehen. 3 Wohlfühltag in denen du dein Herz weit öffnest und entdeckst, was dir wirklich wichtig ist.

Was dich erwartet:

2 Nächte mit Halbpension im Hotel Ucliva  
Tägliche Yoga-, Meditations- & Atempraxis  
Cacao-Zeremonie, Herzöffnung & Selbstliebe  
Achtsames Wandern in der Surselva  
Sauna, Natur und Zeit für dich  
Regionale, vegetarische Küche



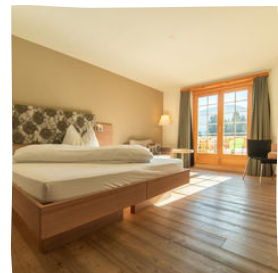
## Yoga & mehr

In den Yogaeinheiten fließen wir morgens durch aktivierende Asanas und begrüßen den Tag. Abends helfen uns sanfte Positionen zur Ruhe zu kommen. Meditationen und Atemübungen runden die Praxis ab und unterstützen dich, dich mit dir selbst zu verbinden und im Hier und Jetzt anzukommen. Auf der achtsamen Wanderung nimmst du bewusst wahr und in der Cacao-Zeremonie öffnest du dein Herz, stärkst deine Intuition und die Verbindung zu dir selbst.



## Unterkunft

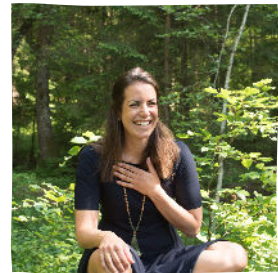
Das Hotel Ucliva liegt in Waltensburg am Eingang der Surselva. Es war das erste Öko-Hotel der Schweiz und bietet einen phänomenalen Blick auf das Tal und die Berge. Die Zimmer sind gross, hell, mit schönem Lärchenboden und neuen Bädern. Wohlfühlatmosphäre pur. Das Ucliva legt wert auf eine regionale Küche. Die Gerichte werden frisch und mit vorwiegende biologischen Produkten zubereitet.



## Über Sabrina

Ich bin zertifizierte Yogalehrerin, Dankbarkeits-Enthusiastin und Inspiratorin. Ich unterstütze dich dabei, DEINE Bedürfnisse besser zu spüren, in deine Kraft zu kommen und mutig für deine Wünsche loszugehen - losgelöst von Erwartungen und Normen.

Yoga war für mich der Beginn meiner Reise zu mir selbst. Umso dankbarer bin ich, dass ich dieses Wissen jetzt mit dir teilen und dich auf deiner Reise begleiten darf.



## Preise & Anmeldung

Seminar:

Preis: CHF 300.-

Anmeldung: [dankbar@sabrialindauer.com](mailto:dankbar@sabrialindauer.com), 079 577 48 22, [www.sabrialindauer.com/events](http://www.sabrialindauer.com/events);

Der Betrag ist fällig nach Kursbestätigung. Nach Bezahlung ist der Platz definitiv.

Annulationskosten bis 31.8.23: 0%, Bearbeitungsgebühr 50.-, ab 1.9.2023: 100%

Hotel:

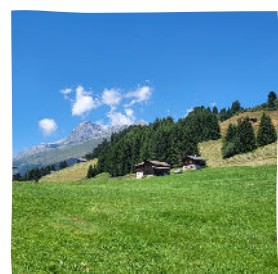
Doppelzimmer zur Alleinnutzung: CHF 320.- | Doppelzimmer: 230.- (exkl. Kurtaxen)\*

3 & 4-Bettzimmer auf Anfrage

\*Inklusive: reichhaltiges Frühstück & 3-Gang Abendessen, Yogautensilien und viel Natur

Zimmerbuchung direkt beim Hotel Ucliva, [www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch), [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch), 081 941 22 42

Es gelten die Annullationsbedingungen des Hotels Ucliva.



An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer:Innen

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. First come, First served

Ich freue mich riesig auf deine Anmeldung, und dass du mit dabei bist!

