

YOGA RETREAT

BERGGLÜCK & NATUR



7. – 9.7.23

Val Medel, Graubünden

WERDE EINS MIT DIR UND DER NATUR
GENIESSE EINE AUSZEIT UND TANKE NEUE KRAFT
IN DEN WUNDERSCHÖNEN
BÜNDNER BERGEN

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



YOGA DRINNEN UND IN DER NATUR

WANDERUNG MIT KRÄUTERGANG

YIN YOGA & KLANG

KAKAOZEREMONIE

ÜBERNACHTUNG IM SCHÖNEN HOTEL MEDELINA

FREITAG, 7.7.

- ab 15.00 Ankunft & Check-in
- 17.00 Opening Circle & Yoga
- 19.00 Abendessen im Hotel
 saisonales & regionales
 3-Gänge Medelina-Menü

SAMSTAG, 8.7.

- 8.00 Shuttle nach Stagias
 Academia Vivian
- Yoga in der Natur
 Teebuffet, Früchte & Nüsse
 Lunchpaket zubereiten
- Wanderung mit Kräutergang
- Yin Yoga & Klangbad
- 18.00 Naturspeise über dem Feuer
 Beisammensein am Lagerfeuer
 Shuttle ins Hotel

SONNTAG, 9.7.

- 8.30 Yoga
- Brunch
- ca. 11.00 Closing Circle &
 Kakaozeremonie

PREISE

INKL. ALLE MAHLZEITEN UND LEKTIONEN



MEHRBETTZIMMER (ETAGEBAD) 580.-

EINZELZIMMER (ETAGEBAD) 680.-

DOPPELZIMMER (PRO PERSON) 630.-

EINZELZIMMER 720.-





- Verpflegung: Die Mahlzeiten sind vegan oder vegetarisch. Bitte gib uns Bescheid, welche Option du möchtest und melde uns allfällige Allergien.
- Programmänderungen: Es ist möglich, das Programm spontan je nach Wetter, Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe leicht anzupassen.
- Die Yoga-Lektionen finden sowohl im schönen Seminarraum "Arcun" des Hotels Medelina wie auch in der Waldhütte Academia Vivian oder in der freien Natur statt. Der Transport vom Hotel hoch zur Waldhütte & zurück wird von uns organisiert.
- Yogamaterial (Matten, Blöcke, Sitzkissen und Decken) werden zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du auch deine eigene Matte etc. mitnehmen.



ÜBER UNS

CLAUDIA



Claudia liebt es, auf hohe Bergspitzen zu wandern und in den Tiefen des Meeres zu tauchen.

2017 reiste sie mit einer Freundin nach Thailand und buchte dort intuitiv ihre erste Yogastunde. Als sie in Shavasana lag, spürte sie die magische Wirkung der Yogapraxis und da begann ihre Reise.

Als sie regelmässig praktizierte, merkte sie schnell, wie Yoga ihr Leben positiv veränderte – und das nicht nur auf der Matte. So reiste sie 2020 nach Indien zum Ursprung des Yoga und absolvierte ihre 200 Stunden Ausbildung zur Yogalehrerin. Diese tiefgreifende Erfahrung war der Grundstein für einen lebenslangen Lernweg.

Im Herbst 2022 durfte sie auf Bali ihre 300 Stunden Ausbildung machen und von inspirierenden Lehrer- und Schüler*innen dazulernen. Aktuell absolviert sie die Yin-Yoga Ausbildung und hat eine Leidenschaft für den ruhigen, entspannenden Yogastil entdeckt.

Sie unterrichtet mit grosser Freude und lässt sich von der Natur, dem Leben und anderen Lehrer*innen und Schüler*innen inspirieren.

www.cluyoga.ch

NINA



Nina liebt Barfuss-Tanzen im Mondschein, Singen unter Sternenhimmel am Lagerfeuer und ein langsames Leben auf dem Land.

Aufgewachsen in den Bündner Bergen hat sie eine tiefe Naturverbundenheit und Liebe für die Pflanzenwelt in die Wiege gelegt bekommen, die sie ständig mit neuem Wissen und Erfahrungen nährt. Es ist genau diese Verbundenheit und Liebe für Mutter Erde, die sie gerne in ihren Mitmenschen (wieder)erwecken möchte. Ihren eigenen Seelenplan sieht sie auch darin, Menschen zu inspirieren und in ihrem Prozess der Selbstverwirklichung zu begleiten.

Deshalb hat sie sich in Ausbildungen und Kursen die Werkzeuge angeeignet, um zum Beispiel Naturrituale mit Gruppen abzuhalten (Ritualleiterin Jahreskreisfeste). Im Frühling 2023 hat sie in Guatemala bei „kula-collective“ ihre 200 Stunden Ausbildung zur Yoga-Lehrerin (Slow-Vinyasa) absolviert. Ebenfalls in Guatemala hat sie ein 100 Stunden „Sound-Ceremony-Training“ absolviert, um die Kraft des Klanges in ihre Yoga-Lektionen integrieren zu können. Guatemala, das Ursprungsland des Kakaos, hat ausserdem die Liebe zu dieser Medizin des Herzens entfacht.

Nun freut sie sich von Herzen, all das Gelernte mit Dir zu teilen

ALMA



Alma ist Mutter von 4 erwachsenen Kindern und hat über mehrere Jahre hinweg als professionelle Pflegemutter gearbeitet. Sie ist wann immer möglich in der Natur unterwegs, um Pflanzen und Tiere in ihrem Jahreslauf zu beobachten. Im Frühling, wenn sich die ersten Zeichen des Erwachens zeigen, fängt bei Alma die Sammelzeit an und ebenso das Staunen über Mutter Natur und ihre Schätze, die wiederkehrenden Wunder der Natur.

Essbare Wildpflanzen, Bäume, Kräuter, Tiere, Steine, Sonne, Mond und Winde und das alte Wissen mit den alten und neuen Geschichten ist Almas Faszination. Alma ist Natur & Wildnispädagogin, zert. Spielgruppenleiterin, dipl. Masseurin, dipl. Achtsamkeitstrainerin, Familien & Kinder Begleiterin (Techniken zb. Yager code, EFT, The Work, Naturwalk, ect.).

Sie hat gelernt bei Grossmüttern, Mütter, Wildnisschulen, Feldbotanik GR bei Prof. P. Kuss, Meret Bissegger, Gisela Tscharner, Heidi Brunner, Dr. Markus Strauss und vielen anderen Natur-, Kräuter-, Kultur- und Brauchtumkundigen.

Alma macht Kräuter-Brauchtum Naturführungen für gross und klein.



STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Wir sind dir dankbar, wenn du uns eine allfällige Stornierung frühzeitig und schriftlich mitteilst, damit wir deinen Platz weitervergeben können.

BIS 4 WOCHEN VORHER	KOSTENLOS
---------------------	-----------

4 WOCHEN BIS 14 TAGE VORHER	50%
-----------------------------	-----

13 BIS 3 TAGE VORHER	70%
----------------------	-----

2 TAGE VORHER	VOLLER PREIS
---------------	--------------



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

ANMELDUNG UNTER

CLAUDIA.MEISSER@HOTMAIL.DE

MELDE DICH SEHR GERNE,
WENN DU NOCH FRAGEN HAST.

BIS BALD IN DEN BÜNDNER BERGEN!

