



# Biken – Yoga – Wandern – Massage

...ein paar Tage geniessen in der  
schönen Surselva



mit Christa & Thomas

*Wann?*

29. August bis  
1. September 2024

*Wo?*

Surselva  
Hotel Ucliva  
Waltensburg/Vuorz

INFORMATION & ANMELDUNG

Christa & Thomas Heini

[www.heinimpuls.ch](http://www.heinimpuls.ch) / [www.christaheini.ch](http://www.christaheini.ch)

041 468 02 30 / [info@heinimpuls.ch](mailto:info@heinimpuls.ch)





Lass den Alltag hinter dir und genieße die Region Surselva, eine der schönsten Naturregionen im Engadin. Mit Yoga-Stunden bei Christa, geführten Biketouren mit Thomas oder individuellem Wandern kannst du dein Erlebnis intensivieren. Wenn du dich körperlich verwöhnen lassen möchtest, hast du die Möglichkeit eine Entspannungsmassage zu buchen.

## PROGRAMM (mit Vorbehalt)

### Donnerstag

ab ca. 15:00 Individuelle Anreise, Check-in

16:45 – 18:15 Welcome Yoga

18:30 Abendessen im Hotel

20:30 – 21:00 Meditation / Entspannung

### Freitag / Samstag

07:30 – 08:45 Morgenyoga

09:00 Brunch

ab 10:30 Biken, Wandern, Massage... Entspannen

16:45 – 17:45 Regeneratives Yoga

19:00 Abendessen im Hotel

### Sonntag

08:00 - 09:00 Abschlusssyoga

09:15 Brunch

bis 11:00 Zimmerfreigabe



Hotel Ucliva

Darums 10

7158 Waltensburg/Vuorz



## ANFORDERUNGEN

Yoga (Christa): Anfänger & Fortgeschrittene

Bike (Thomas): Touren von ca. 3-5Std

Cycling Scala Level 1 bis 2

E-Bike ist möglich

## RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig.

Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.

Unterkunft --> siehe Bedingungen Hotel

Wir freuen uns auf dich/euch

*Christa & Thomas*

## KURSKOSTEN & ANMELDUNG

Yoga-Unterricht und geführte Bike-Touren CHF 340.--

Reduktion bei zwei Personen 300.-- /Person

Frühbucher Rabatt 5% bis 31. Mai 2024

Massage 60.-- / Std

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail an:

[info@heinimpuls.ch](mailto:info@heinimpuls.ch) und ist nach Einzahlung

verbindlich. Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du alle Angaben zur Einzahlung der Kursgebühr.

## ANMELDUNG HOTEL

Bitte buche gleichzeitig dein Zimmer direkt beim

Hotel Ucliva 081 941 22 42 oder [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch) mit

Vermerk zu unserem Retreat.

