

Bergseebaden - Yoga - Sommernachtrititual - Pflanzenmeditation -  
Tanz - Kreieren - Feuer - Waldkulturmark

20. - 22. Juni 2025

# Mittsommer Retreat

Die Fülle feiern

in St. Antönien  
mit Selina & Manuela

## Was feiern wir?

Die Sommersonnenwende ist eines der vier grossen Sonnenfeste. Die Sonne entfaltet zu dieser Zeit ihre grösste Kraft und wir wollen diese Fülle feiern - so wie es die Kelten vor uns hier bei uns in den Alpen auch taten.



Dabei schöpfen wir aus der Fülle dieser grossen Kraft, und gehen in Verbindung mit uns und unserer kreativen, schöpferischen Energie sowie mit der uns umgebenden Natur.

... und zelebrieren dieses traditionsreiche Sonnenfest inmitten der Bündner Bergwelt neu interpretiert mit Yoga, Tanz, Pflanzenmeditation, Kochen auf offenem Feuer, eintauchen in den Bergsee, kreieren von Harzsalbe und einem magischen Sommernachtrititual.

## Wir laden euch ein

Selina (Yoga & Kulinarik) und Manuela (Pflanzen & Kulinarik)  
Zwei Herzensfreundinnen, die sich als Gastgeberinnen auf einer Berghütte kennengelernt haben und von Beginn an die Leidenschaft teilen, über kreativ gestaltete Räume zusammen das Leben zu zelebrieren und geniessen.

Mehr Informationen und zur  
Anmeldung:  
[https://www.volksmusighus.ch/  
musik-kurs/kurs-2025-02](https://www.volksmusighus.ch/musik-kurs/kurs-2025-02)

Wir freuen uns!

