

YOGA & RELAX BERGSOMMER RETREAT

DEINE YOGA-AUSZEIT IM
SOMMERLICHEN ENGADIN



© 2023, Alexandra Demker

Location:

Hotel Saratz

Via da la Staziun 2

CH - 7504 Pontresina / St. Moritz

RETREAT

BESCHREIBUNG

Den Sommer im wunderbaren Engadin nutzen, um die Akkus wieder aufzuladen und dir Zeit für dich nehmen? Dann ist das „Yoga & Relax Bergsommer Retreat“ genau das Richtige. Vier Tage lang hast du die Möglichkeit, morgens und abends durch Asana-Praxis und Meditationen, die Konzentration voll auf dich zu richten. Tagsüber kannst du die Zeit nutzen, um dich zu erholen, bei Outdoor-Aktivitäten die Natur zu genießen oder dir im Spa-Bereich etwas Gutes zu tun.

Die Yoga-Einheiten im fließenden Vinyasa-Stil, angelehnt an Hatha-Yoga, richten deine volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. In den Stunden fokussieren wir uns auf eine achtsame und präzise Ausführung, um eine langfristig gesunde Yoga-Praxis zu fördern. Dabei werden die Stunden entsprechend des Erfahrungslevels angepasst und bieten dadurch eine Herausforderung für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Lasst uns gemeinsam eintauchen in vier unvergessliche Tage im wunderschönen Saratz in Pontresina, um Kraft für den Rest des Jahres zu sammeln.

PROGRAMM

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<ul style="list-style-type: none">• Anreise• Opening Circle• Welcome-Yoga• gemeinsames Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Morning Practice• Gemeinsames Frühstück• Outdoor-Aktivität (Optional)• Afternoon Practice• Gemeinsames Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Morning Practice• Gemeinsames Frühstück• Outdoor-Aktivität (Optional)• Afternoon Practice• Gemeinsames Abendessen	<ul style="list-style-type: none">• Morning Practice• Closing Circle• Gemeinsames Frühstück• Abreise

INKLUSIV-LEISTUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

- 3 Übernachtungen inkl. HP im EZ/DZ sowie Nutzung des Spa-Bereiches
- 6 Yoga-Einheiten inkl. Tee & Snacks (Trockenobst, Nüsse)
- Nicht enthalten: Anreise & Getränke, Kurtaxe, Parkplatz und optionale Outdoor-Aktivität

DATUM

- Donnerstag, 24.08. bis
Sonntag, 27.08.2023

PREIS

- Einzelzimmer: ab CHF 1.163,00
- Doppelzimmer (2 Personen): ab CHF 1.933,00

IMPRESSIONEN



RETREAT-ABLAUF (EXEMPLARISCH)

Uhrzeit	DO	Uhrzeit	FR/SA	Uhrzeit	SO
bis 15:00	Anreise	7:00	Morning practice	7:30	Morning practice
17:00	Opening Circle	9:00	Frühstück	9:00	Closing circle
18:00	Welcome practice	17:45	Afternoon practice	9:30	Frühstück
19.30	Abendessen	19:30	Abendessen		