



Biken – Yoga – Wandern – Massage

...ein paar Tage in der schönen
Surselva geniessen



mit Christa & Thomas

Wann?

18. September bis
21. September 2025

Wo?

Surselva
Hotel Ucliva
Waltensburg/Vuorz

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Christa & Thomas Heini

www.heinimpuls.ch / www.christaheini.ch

041 468 02 30 / info@heinimpuls.ch





Lass den Alltag hinter dir und genieße die Region Surselva, eine der schönsten Naturregionen Graubündens. 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 Morgenessen
ab 10:30 Biken, Wandern, Massage... Entspannen
16:45 – 17:45 Regeneratives Yoga
19:00 Abendessen im Hotel

Sonntag

08:00 - 09:00 Abschlussyoga
09:15 Morgenessen
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 2025
Massage 70.-- / Std

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail an:
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 mit Vermerk zu unserem Retreat.

