

# Deine Auszeit in den Bergen

Weil das grösste Geschenk, das du dir machen kannst,  
Zeit für dich ist.

## Yoga & Wander Retreat in der Surselva 18.-20. Oktober 2024

Im Hotel Ucliva im charmanten Waltensburg tauchst du ein in die traumhafte Bergwelt der Surselva. Du atmest frische Bergluft, bewegst dich in der Natur, findest Ruhe und tankst neue Energie.

Deine wohlverdiente Auszeit mit Yoga, Meditation, Atemübungen, einer kraftvollen Cacao Zeremonie und einer wunderschönen Wanderung. Verbinde dich mit deinem Körper, spüre, wie dein Geist zur Ruhe kommt, und lasse aus dieser Ruhe Neues entstehen. 3 Wohlfühltag in denen du dein Herz weit öffnest und entdeckst, was dir wirklich wichtig ist.

Was dich erwartet:

2 Nächte mit Halbpension im Hotel Ucliva  
Tägliche Yoga-, Meditations- & Atempraxis  
kraftvolle Cacao-Zeremonie  
Achtsames Wandern in der Surselva  
Sauna, Natur und Zeit für dich  
Regionale, vegetarische Küche



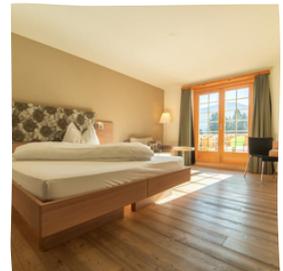
## Yoga & mehr

In den Yogaeinheiten fließen wir morgens durch aktivierende Asanas und begrüßen den Tag. Abends helfen uns sanfte Positionen zur Ruhe zu kommen. Meditationen und Atemübungen runden die Praxis ab und unterstützen dich, dich mit dir selbst zu verbinden und im Hier und Jetzt anzukommen. Auf der achtsamen Wanderung nimmst du bewusst wahr und in der Cacao-Zeremonie öffnest du dein Herz, stärkst deine Intuition und die Verbindung zu dir selbst.



## Unterkunft

Das Hotel Ucliva mit seiner einzigartigen Energie liegt in Waltensburg am Eingang der Surselva. Es war das erste Öko-Hotel der Schweiz und bietet einen phänomenalen Blick auf das Tal und die Berge. Die Zimmer sind gross, hell, mit schönem Lärchenboden und neuen Bädern. Wohlfühlatmosphäre pur. Das Ucliva legt Wert auf eine regionale Küche mit frischen, biologischen Zutaten.



## Über Sabrina

Ich bin zertifizierte Yogalehrerin, Dankbarkeits-Enthusiastin und Inspiratorin. Ich unterstütze dich dabei, DEINE Bedürfnisse besser zu spüren, in deine Kraft zu kommen und mutig für deine Wünsche loszugehen - losgelöst von Erwartungen und Normen. Yoga war für mich der Beginn meiner Reise zu mir selbst. Umso dankbarer bin ich, dass ich dieses Wissen jetzt mit dir teilen darf.



## Preise & Anmeldung

Seminar:

Preis: CHF 350.-, Early Bird bis 31.8.2024: 300.-

Anmeldung: [dankbar@sabrinallindauer.com](mailto:dankbar@sabrinallindauer.com), 079 577 48 22, [www.sabrinallindauer.com/events](http://www.sabrinallindauer.com/events)

Der Betrag ist fällig nach Kursbestätigung. Nach Bezahlung ist der Platz definitiv.

Annulationskosten bis 31.8.24: 0%, Bearbeitungsgebühr 50.-, ab 1.9.2024: 100%



Hotel:

Doppelzimmer zur Alleinnutzung: CHF 330.- | Doppelzimmer: 230.- (exkl. Kurtaxen)

\*Inklusive: reichhaltiges Frühstück & 3-Gang Abendessen, Yogautensilien und viel Natur

Zimmerbuchung direkt beim Hotel Ucliva, [www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch), [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch), 081 941 22 42



An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer:Innen

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. First come, First served



## Das sagen ehemalige Teilnehmer:innen

Ich bin totale Yoga Anfängerin, aber Sabrina ging super darauf ein. Das Wochenende war phänomenal, insbesondere die Abwechslung von Yoga, Meditation, Cacao-Zeremonie etc. Ich empfehle das Retreat jedem, der einfach mal abschalten und sich nur auf sich konzentrieren will. (Marlyse)

Was für ein schönes Wochenende in den Bergen mit vielen neuen Bekanntschaften, Zeit um abzuschalten, super instruierten Yoga Lektionen und mit viel Liebe zum Detail. Man spürt die grosse Leidenschaft und Freude von Sabrina. Ich kann dieses Retreat jedem empfehlen! DANKE für diese tolle Erfahrung. (Romana)

