

# Yoga, Klang & Meditation

**06. bis 09. November 2025**

Yoga&Klang Retreat in den Bergen  
im Hotel Ucliva Waltensburg GR

Es erwartet dich eine Auszeit voller  
Inspiration.

Leichtes Yoga, Klangreisen und  
geführte Meditationen sowie genügend  
Zeit für dich selbst runden das  
Wochenende ab.

Du darfst dich zudem auf feinste  
regionale und vegetarische Küche  
freuen.

Weitere Infos findest du auf der  
Rückseite.

## **Kosten:**

Kurs (Yoga, Klang & Meditation) CHF 400.00

Hotel mit Sauna; 3 Übernachtungen inkl. Halbpension (Brunch & 3 Gang-Abendessen vegetarisch)

DZ CHF 357.00 (bei Anreise zu zweit) / DZ zur Einzelnutzung CHF 507.00

## **Anmeldung:**

Tobi Schildknecht - [booking@muppethorns.ch](mailto:booking@muppethorns.ch) - [www.muppethorns.ch](http://www.muppethorns.ch)

Franziska Christen - [franziska@yogalounge-buttikon.ch](mailto:franziska@yogalounge-buttikon.ch) - [www.yogalounge-buttikon.ch](http://www.yogalounge-buttikon.ch)



## **Ablauf:**

**Donnerstag, 06. November 2025** individuelle Anreise und einchecken ab 15:00 möglich

17:30 Welcome Apéro

18:30 gemeinsames Nachtessen

20:00 kurze Vorstellung und sanfte Klangschalenmeditation zum Ankommen

## **Freitag, 07. November 2025**

08:00 - 08:30 Morgenmeditation

kleiner Pausensnack

09:00 - 10:15 Hatha Yoga dynamisch (für alle Levels)

11:00 reichhaltiger Brunch

freier Nachmittag (je nach Witterung spontane Programmpunkte)

16:00 - 17:15 Yin Yoga

18:00 gemeinsames Nachtessen

19:30 - 21:00 Klangreise



## **Samstag, 08. November 2025**

Programm analog Freitag, 07. November 2025

## **Sonntag, 09. November 2025**

08:00 - 08:30 Morgenmeditation

09:00 - 10:15 Yin Yoga in Begleitung mit Hang-Drum

11:00 reichhaltiger Brunch

12:30 Abschluss und Check-Out

Plätze sind beschränkt.

Dein Platz ist definitiv reserviert, wenn der Kursbeitrag von CHF 400.00 überwiesen ist.

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Wir empfehlen eine Annullationsversicherung abzuschliessen.

Bitte buche dein gewünschtes Zimmer direkt beim Hotel Ucliva

[www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)