



**27. – 30. November 2025**

∞ Nimm Dir Zeit & gib Dir Raum ∞

∞ Atme auf & tanke auf ∞

∞ Fühle Dich verbunden mit dem Leben ∞

Ich lade Dich ein, Deinen Körper und Deinen Geist in der ruhigen Atmosphäre der Berge zu regenerieren. Du hast die Möglichkeit, Dich ganz auf Dich selbst zu konzentrieren und dabei die innere Ruhe und Stille zu finden, welche in der dunklen Jahreszeit so wertvoll und unterstützend ist.

Die Kombination aus ausgedehntem Yoga, Meditation und Zeit in der Natur bietet -Dir eine perfekte Möglichkeit, um die vergangenen Monate zu reflektieren und neue Energie zu sammeln. Die Pranayama-Übungen werden Dich dabei unterstützen, Deine Atmung zu vertiefen und Energie zu tanken.

Zusätzlich zu den Yoga-Sessions hast Du die Möglichkeit, entspannende Spaziergänge zu machen, die Sauna zu genießen oder am Kamin in einem guten Buch zu lesen. Es klingt nach einer perfekten Auszeit, um die Seele baumeln zu lassen und sich mit dem Leben verbunden zu fühlen. Wenn Du weitere Informationen benötigst oder Fragen hast, darfst Du Dich gerne bei mir melden.

### Für wen ist dieses Yoga-Retreat?

Dieses Retreat richtet sich an Teilnehmer, welche meine wöchentlichen Yoga-Lektionen regelmässig besuchen. Du lässt Dich bewusst auf ein verlängertes Wochenende mit einem umfassenden Yoga-Programm ein. Die morgendliche Praxis ist ausgedehnt und startet in der Früh, die Ernährung ist yogisch, der Ausklang des Tages geschieht in Stille. Dieses Retreat bietet Dir die Möglichkeit, die grosse Kraft des Yoga zu erfahren.

### Was Dich erwartet:

- Insgesamt fünf Yoga-Einheiten: jeweils am Morgen und Nachmittag, bestehend aus:
- Asana, Flows, Pranayama, Workshop, Meditation und Entspannung
- Abendprogramm (Yoga Nidra, Mantras, Reflexion)
- 3 Übernachtungen im EZ oder DZ
- 2 Hauptmahlzeiten Brunch & Znacht (vegetarisch, in Bio-Qualität, ohne Alkohol)
- Das Hotel ist exklusiv für uns reserviert
- Sauna steht den ganzen Tag zur Verfügung
- Zeit mit Gleichgesinnten und für Dich

### Was ist der Vorteil eines Yoga-Retreats

Die meisten von uns praktizieren Yoga einmal wöchentlich. Dieses Retreat bietet Dir die Möglichkeit die Wirkung von Yoga in all seinen Facetten zu erfahren. Pro Tag üben wir zweimal mehrere Stunden Yoga, ernähren uns von zwei vegetarischen Hauptmahlzeiten in Bio-Qualität, verzichten auf Alkohol und andere Suchtmittel, erfahren die Wirkung der Meditation und lernen bewusst zu entspannen, der Übergang in die Nacht wird in «edlem Schweigen» stattfinden. – wir atmen auf und tanken dabei Energie, die wir in den Alltag und ins Jahresende mitnehmen.

### Programm

Anreise Donnerstag, 27. November 2025, Beginn um 18.00 Uhr

Abreise Sonntag, 30. November 2025, Ende um ca. 13.30 Uhr

Ort Hotel Ucliva, Waltensburg / Vuorz (GR) – [www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)  
Das erste Bio-Hotel der Schweiz, gelegen auf 1000 m ü. M. in der wunderschönen Surselva, Anreise ab Bonstetten mit PW via Chur–Ilanz, ungefähr. zwei, mit ÖV ca. drei Stunden

Preis im Einzelzimmer: CHF 990.— pro Person  
im Doppelzimmer: CHF 840.— pro Person

Tagesablauf ausgedehntes Yoga am Morgen – Brunch – Zeit für Dich – Yoga am Nachmittag – gemeinsames Nachtessen – Abendprogramm – schweigender Übergang in die Nacht – Getränke und kleine Snacks stehen den ganzen Tag vor dem Yoga-Raum zur Verfügung

### Anmeldung mit Nennung der Zimmerkategorie an: [namaste@ursina-yoga.ch](mailto:namaste@ursina-yoga.ch)

Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang bestätigt. Durchführung ab 10 Teilnehmern, Info erfolgt bis spätestens 25.08.2025. Bei Entscheid zur Nichtdurchführung, wird der gesamte Betrag rückerstattet. Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Es wird eine Warteliste geführt. Die Teilnahme am Yoga-Retreat setzt normale psychische und physische Belastbarkeit voraus. Wenn sich der Teilnehmer in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung befindet, ist er gebeten, die Teilnahme mit dem Arzt bzw. Therapeuten vorab zu besprechen. Körperliche oder psychische Einschränkungen oder Beschwerden bitte vor Retreat-Beginn melden. Annullationen: 90 Tage vor Durchführung: 75% Rückerstattung, danach keine Rückerstattung mehr möglich.

