

YOGA RETREAT IN BERGÜN

DONNERSTAG, 30. MAI – SONNTAG, 02. JUNI 2024

Mit Irene Christen



Geniesse eine wohltuende Auszeit, um dich wieder ganz mit dir selbst zu verbinden. Die Schönheit der Natur, die frische Bergluft und viel Zeit für dich helfen dir, in deine innere Kraft zu kommen.

Mit den Schätzen des Yoga stärkst du deine Balance und lässt deine Energie ins Fließen kommen. Das öffnet dich für Inspiration und lässt deine natürlich innewohnende Freude strahlen.

YOGA

Die Yoga- Sequenzen finden morgens und abends im schönen, lichtdurchfluteten Pavillon im Garten des Kurhaus Bergün statt.

Mit dynamisch, kraftvollen Sequenzen starten wir in den Tag und abends tauchen wir in eine regenerierende, sanfte Yogapraxis ein.

Die Yoga-Sequenzen werden so gestaltet, dass sie sowohl für Yoga-„Neulinge“ wie auch für Erfahrene geeignet sind.

BERGÜN

Das malerische Dorf Bergün mit seinen typischen Bündnerhäusern liegt idyllisch auf 1400 müM am Fusse des Albulapasses und an der UNESCO-Welterbe-Bahnlinie, im Herzen Graubündens. Klein und fein, authentisch und echt, in einer intakten Natur.

UNTERKUNFT

Das Kurhaus Bergün ist ein wunderschönes Familienhotel im Jugendstil erbaut und renoviert. Die kreative Küche begeistert ebenso wie die Kulisse des einmaligen Jugendstilsaals und der bestens erhaltenen Gesellschaftsräume.

Das neue KurBad rundet das Angebot ab, einfach, archaisch, auf das Wesentliche reduziert.

MAHLZEITEN

Morgens nach dem Yoga werden wir mit einem grosszügigen Frühstücksbuffet verwöhnt (im Übernachtungspreis inbegriffen).

An Donnerstag Abend geniessen wir das Abendessen mit der Gruppe im Kurhaus. Es kann à la carte oder ein 3 Gang-Menu bestellt werden.

Gekocht wird frisch, saisonal und wenn immer möglich mit Bezug zu den Produkten aus der Region.

An zwei Abenden ist das Abendessen frei wählbar, je nach Wanderung auswärts oder in einem selbstgewählten Restaurant im Dorf Bergün oder im Kurhotel.

Zwischenmahlzeiten kannst du im Dorfladen einkaufen oder ein Lunchpaket im Kurhaus bestellen.

FREIE ZEIT

Es gibt tolle Wander- und Bikemöglichkeiten, ein Wellness-Angebot im Kurhotel (im Preis inbegriffen) oder du geniesst deine Zeit im Garten des Hotels mit Lesen, malen, was immer dein Herz begehrt.

Wohltuende Massagen im Kurhaus können direkt gebucht werden bei Sonja Guldemann. www.sonjaguldemann.ch

KURSPROGRAMM (spontane Zeitanpassungen möglich)

Donnerstag individuelle Anreise

ab 15 Uhr Zimmerbezug (vorher kann das Gepäck eingestellt werden)

17.30 Willkommensapero, Begrüssung und Infos

18.30 Abendessen im Kurhotel

20.30 Yoga: sanftes Yoga & regenerierendes Yin-Yoga

Freitag und Samstag

7:30 Yoga (Asana, Pranayama & Meditation)

9.30 Frühstück

freie Zeit

für eigene Wanderung, Wellness, ruhen, lesen und auftanken.

An einem der beiden Tage ist eine kurze, einfache Wanderung mit Meditation in der Natur geplant (wetterabhängig)

18.30 Abendessen (frei wählbar ob im Kurhaus oder eigenständig)
20.30 sanftes Yoga & regenerierendes Yin-Yoga oder
Yoga Nidra Tiefenentspannung

Sonntag

08.00 Yoga (Asana, Pranayama & Meditation)
10:00 Frühstück
11.00 Zimmerfreigabe (Gepäck kann gelagert werden)
11.30-12.30 Meditation & Abschlussritual

Individuelle Heimreise

KOSTEN YOGA SEMINAR

Fr. 320.00

Beinhaltet alle Yoga-Einheiten, eine kleine geführte Wanderung mit Meditation, Welcome-Apero und eine Yoga-Nidra Aufnahme von mir gesprochen.

KOSTEN UNTERKUNFT

3 Übernachtungen Inkl. Frühstück, Nutzung KurBad, Kurtaxe, Service, MwSt.

Zweibettzimmer mit Lavabo und Etagenbad Fr. 240.00

Zweibettzimmer zur Einzelbelegung mit Lavabo und Etagenbad Fr. 330.00

Doppelzimmer mit Dusche /WC im Zimmer Fr. 300.00

Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche /WC im Zimmer Fr. 390.00

Bitte teile mir mit der Anmeldung mit, welches dein Wunsch-Zimmer ist. Ich berücksichtige nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

Nicht inbegriffen im Preis:

An-und Abreise

Parkplatz (Fr. 5.- pro Nacht, fliesst in einen Umweltfond)

Mittag -und Abendessen

Geführte Wanderung: Bahnfahrt nach Preda und retour

Freie Wanderung: Bahn/ Sesselbahn-Preise

ANMELDUNG/FRAGEN an: www.yogamitherz.com oder irene.christen@hotmail.com
oder 077 441 85 50

WICHTIGE INFOS

Deine Anmeldung für das Yoga-Retreat in Bergün ist **verbindlich** und du kannst sie bis **spätestens 28. März 2024** machen. Die reservierten Hotelzimmer muss ich bis Ende März bestätigt haben. Danach werden sie freigegeben.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Es sind für uns 6 Doppel und 6 2-Bett-Zimmer reserviert.
Mit dem **Eintreffen deiner Zahlung ist dein Platz definitiv reserviert.**

Bei einer Abmeldung vor dem 30. April 2024 vom Yoga-Seminar gibt es eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-
Danach wird für das Yogaseminar der volle Betrag fällig, falls kein Ersatz gestellt werden kann.

Buchungs- und Annullationsbedingungen des Kurhaus Bergün

Dem Gast werden folgende Kosten belastet:

Bis 30 Tage vor Anreise: keine Kosten

29 - 15 Tage vor Anreise: 30 % des Totalarrangements (der Übernachtungen)

< 7 Tage vor Anreise: 100% des Totalarrangements (der Übernachtungen)

Nichterscheinen: 100% des Totalarrangements (der Übernachtungen)

Ich empfehle daher eine Reise-Rücktrittsversicherung abzuschliessen.

ANREISE/ ABREISE erfolgt individuell

Bergün kannst du sowohl mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch mit dem Auto gut und bequem erreichen.

Mit der Bahn: mit der SBB nach Chur und mit der Rhätischen Bahn (RhB) im direkten Zug nach Bergün. Vom Bahnhof aus erreichst du das Kurhaus Bergün zu Fuss in 5 Minuten.

KURSLEITUNG

Irene Christen, Yogalehrerin (YS / EYU), Achtsamkeits-Meditationsleiterin, unterrichtet seit 11 Jahren in eigener Praxis.

ADRESSE Tel: +41 81 407 22 22

Kurhaus Bergün

Veja Grusaida 9

CH-7482 Bergün Telefon

E-Mail info@kurhausberguen.ch

www.kurhausberguen.ch