

# Yoga / Wander Retreat «YAMA» mit Sonja und Julia

*«Ein Yoga Retreat bedeutet Rückzug abschalten und bei sich ankommen»*

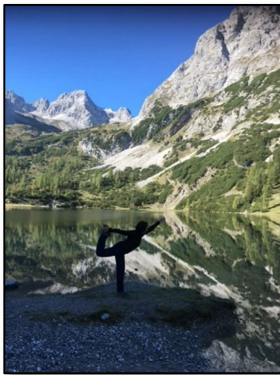
---

**Donnerstag, 22 Mai bis Sonntag, 25 Mai 2025**

**Hotel Medelina (GR)**

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

---



YAMA Der Begriff “Yama” stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt so viel wie der Umgang mit der Umwelt. Es sind 5 Grundsätze für ein harmonisches Miteinander, die für unser zwischenmenschliches Handeln von Bedeutung sind, welche wir im Retreat noch genauer ansehen werden. YAMA soll dir helfen, ein Leben in Balance und Harmonie zu führen.

Vermutlich kennen wir es alle: Stress, zu viel Arbeit, verschiedene Freizeitaktivitäten und bei vielen kommen auch noch die Herausforderungen der Familie hinzu.

Der positive Einfluss des Ortes und der Yogagruppe während deines Yoga-Retreats wird dir helfen, deine innere Ruhe und deinen inneren Frieden zu finden. Dies gibt dir nicht nur Kraft, sondern auch weitere Inspiration, dein Leben neu anzugehen und mögliche störende Elemente zu erkennen und zu verändern.

Malerische Natur, grüne Wiesen und klare Bergbäche: Die Natur bietet den idealen Hintergrund für einen Yoga und Wander-Retreat.

# Ablauf

## **Yoga-Session** 07:30 Uhr bis 09:00 Uhr

Wir begrüßen den Tag mit einer belebend-kreativen Yoga-Session. Die harmonischen, spielerischen Yoga-Sequenzen bringen dich in nahen Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem und deiner Lebenskraft.

Wir beenden die Morgensession mit Yoga Nidra.

## **Brunch** 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Wir genießen unser wohlverdientes Frühstückbuffet

## **Aktivitäten**

Den Nachmittag genießen wir mit geführten Wanderungen (nur wer mag), Faulenzen, Lesen, Spazieren, Plaudern, Lachen und Einfach-Sein. Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit die Sauna zu benutzen.

## **Yogaklassen** (Alles frei, darf muss nichts sein)

Hilfsmittel: Matten, Kissen, Blöcke und Decken sind vorhanden.

## **Yin-Yoga** 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr

Am frühen Abend werden wir uns wieder für eine regenerierende Yin-Yoga-Praxis treffen, die dazu dient, dich zu nähren.

## **Apéro** ab 18:30 Uhr

## **Gemeinsames Abendessen** ab 19:00 Uhr

Geniesse die Gemeinschaft und das Üben mit anderen Yogis in der wunderschönen Natur! Lass dich inspirieren und die Welt aus einem neuen Blickwinkel betrachten.

**Der Retreat ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.**

# Hotel Medelina

Das Hotel befindet sich in der Nähe von Disentis Richtung Lukmanierpass. in Curaglia.



Du schläfst im Doppel- oder Einzelzimmer. Die Doppelzimmer können auch als Einzelzimmer gebucht werden. Das Hotel verfügt über eine fabelhafte regionale Küche und wir dürfen uns vom Medelina-Team umsorgen lassen. Das Haus ist absolut ruhig gelegen, leicht erhöht am Dorfrand, nur 5 Minuten von der Postautohaltestelle entfernt.

## Kosten pro Person

Einzelzimmer	CHF 920.-
Doppelzimmer	CHF 860.-
Doppelzimmer zur Einzelbenützung	CHF 980.-



Restaurant



Aussicht vom Zimmer

## Im Preis inbegriffen

Halbpension (Ausgiebiger Brunch und Abendessen)

Am Abend Tafelwasser

Zwischenverpflegung: Snacks (Früchte, Nüsse, Tee, Saft und Wasser)

## Allgemeine Infos

Check-in: ab 15 Uhr

Check-out bis 11 Uhr

## Reservation und Anzahlung

### Anzahlung

CHF 120.- wird nicht zurückerstattet



Restbetrag bis spätestens 28. Februar 2025

### Postkonto

Aurea-Balance, Sonja Polla

IBAN: CH54 0900 0000 8550 2429 8

### E-Mail

[info@aurea-balance.ch](mailto:info@aurea-balance.ch)

## **Annulationsbedingungen**

Bis 8 Wochen vor Anreise 100% Rückerstattung abzüglich der Anzahlung

8 Wochen bis 14 Tage vor Anreise 50% der Zimmerpreise

13 bis 3 Tage vor Anreise 70% der Zimmerpreise

2 Tage vor Anreise 100% der Zimmerpreise.

**Wir empfehlen dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.**

## **Anreise**

### **Mit dem ÖV**

Die Fahrt mit dem Zug durch die Rheinschlucht ist an sich schon ein Erlebnis.

### **Mit dem Auto**

Fahrgemeinschaften möglich. Parkplätze vorhanden.

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme**