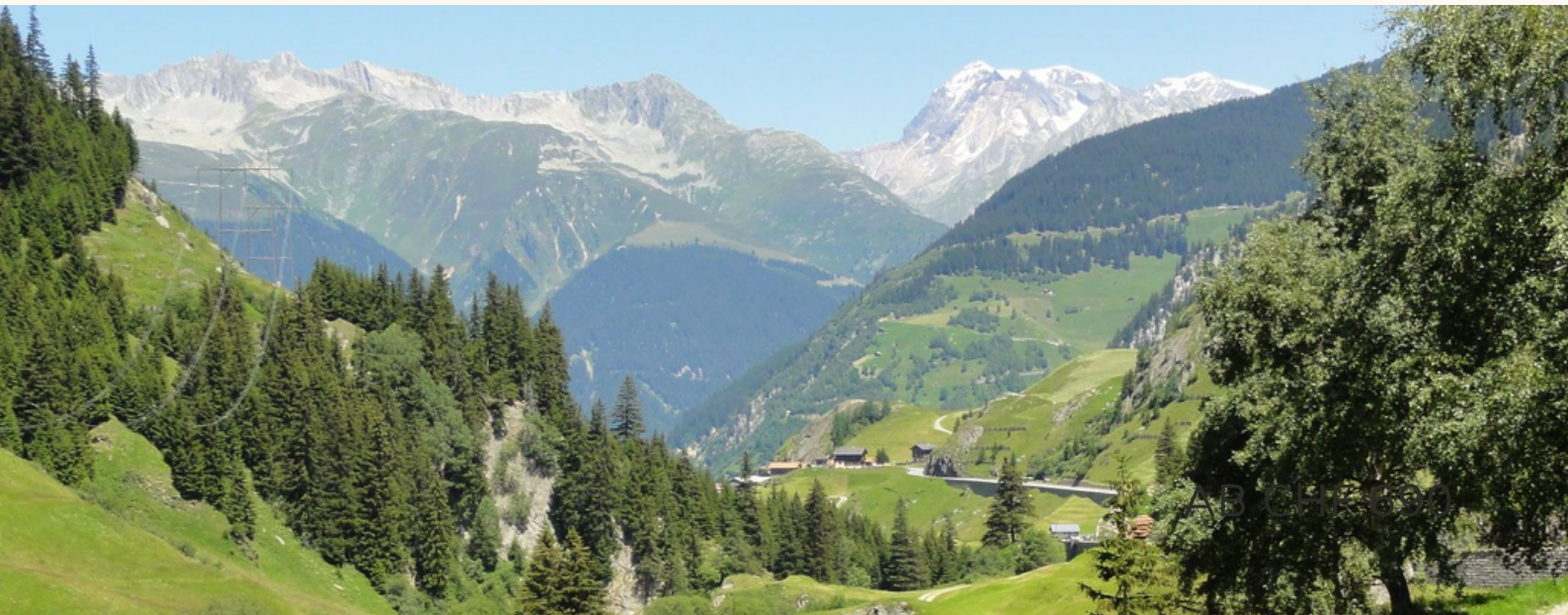


PILATES, YOGA & WANDERN

4 Tage Naturretreat im Val Medel

DONNERSTAG 29. AUGUST BIS SONNTAG 1. SEPTEMBER 2024



Gönn Dir eine kleine Auszeit und genieße die wunderschöne Natur des unberührten Val Medel, zwischen Graubünden und dem Tessin. Wandern statt scrollen. Spüren statt denken. Erleben statt eilen. Wenn Du das Gefühl hast, dass das Leben oft an Dir vorbeirast, dann ist dieser Retreat genau das Richtige. Wir praktizieren zweimal täglich Pilates und Yoga: Am Morgen weckst Du Deinen Körper mit einer belebenden und kräftigenden Sequenz, gefolgt von einer kurzen Meditation. Abends gibt es eine sanfte Yoga Lektion mit Fokus Dehnen und Entspannen. Es bleibt viel Zeit, um die wilde Bergwelt rund um das Hotel zu erkunden. Laufen in der frischen Bergluft klärt den Kopf, bringt den ganzen Körper in Schwung und nährt die Seele. Jeden Tag biete ich eine 2- bis 5-stündige Wanderung an. Du entscheidest selbst, ob Du mitwanderst oder lieber Zeit für Dich möchtest. Am Ende des Tages geniessen wir die feine Küche des Hotels Medelinas, die auf frische, lokale Produkte setzt – eine echte Gaumenfreude!

UNSER ZUHAUSE

Wir wohnen im sympathischen Hotel Medelina, am oberen Dorfrand von Curaglia. Das Hotel ist absolut ruhig gelegen. Terrasse und Speisezimmer überblicken das Dorf, das Tal und die umliegenden Gipfel. Die Postautohaltestelle ist nur 5 Minuten entfernt.

RETREAT HIGHLIGHTS

- 2x täglich Pilates & Yoga Lektion
- 3 Wanderungen in ursprünglicher Natur
- Feines vegetarisches Essen
- Max. 10 Teilnehmer:Innen

CHF 770 / 4 TAGE IN DZ
CHF 890 / 4 TAGE IN EZ

PROGRAMM

Donnerstag

- 14:00 Treffen im Hotel und Spaziergang rund ums Dorf
- 16:30 Yoga (90 Min)
- 18:30 Gemeinsames Abendessen
- 20:30 Yoga Nidra/Entspannung (30 Min)

Freitag & Samstag

- 8:00 Pilates, Yoga & Meditation (60 Min)
- 9:00 Frühstück
- ab 10 Wandern, Erkunden, Lesen, Entspannen,...
- 16:30 Sanftes Yoga, Dehnen und Entspannen (90 Min)
- 18:30 Gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 8:00 Pilates, Yoga und Meditation (60 Min)
- 9:00 Frühstück & Abschied oder:
- ab 10:00 Letzte Wanderung



Geneviève Debry ist Komplementärtherapeutin, Pilates und Yoga Lehrerin. Sie unterrichtet seit 2014 und ist Leiterin der Praxis am Fluss, einer Praxis für ganzheitliche Therapien in Adliswil.



KOSTEN & ANMELDUNG

Pilates, Yoga & Wanderprogramm: CHF 330 inklusive:

- 6 Pilates & Yoga Lektionen, insgesamt 8 Stunden
- Pilates & Yoga Matte & Material
- 3 Wanderungen
- Morgentee, Obst & Snacks im Yoga Raum

Unterkunft:

3 Nächte HP im Doppelzimmer mit Einzelbelegung: CHF 560
3 Nächte HP im Doppelzimmer zur zweit: CHF 440 p.P.

Anmeldung per Email an:
info@craniosacral-innerjoy.ch
www.craniosacral-innerjoy.ch

Zimmerreservierung direkt beim
Hotel Medelina. 081 947 40 77
<https://medelina.ch/>