

# Retreat

"Zurück zu meiner Natur"

Sonntag, 15. Sept. – Freitag, 20. Sept. 2024

Wurzeln entdecken - Ruhe finden - Wachstum erleben



Die Zegg Hotels und Daniela Kleinsorge möchten Sie herzlich willkommen heißen zu einer Reise in die Natur, durch die seelischen Jahreszeiten, zu Augenblicken der Verzauberung und des Staunens. Dieses Retreat ist eine Einladung an Sie, sich selbst neu zu begegnen und als Teil der Natur zu erleben, der Ruhe einen Platz im Alltag einzuräumen und zu spüren welche Kraftquelle die Natur für Sie ist.

**In der heute so rasanten Welt, werden solche Momente immer wichtiger!**

Achtsamkeit und Entspannung in der inneren und äußeren Natur, sinnliche Erfahrungen und Harmonie dürfen Sie in dieser Woche begleiten. Auf dieser Reise zu sich selbst werden Sie die heilsame Kraft des Yoga in Verbindung mit Natur erleben, ihre Sinne öffnen und Ihr Herz weiten, die Elemente erfahren und als Mensch mit allem, was zu Ihnen gehört, wieder im Kreis des Lebens ankommen können.

Der Weg wird durch tägliche Atemübungen, Yogaeinheiten und Wanderungen bereitet. Ergänzt wird das Angebot durch Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Waldbaden u.v.m.

# Retreat Woche

Anreise Sonntag 15. Sept. 2024  
Abreise Freitag 20. September 2024

## Im Relais & Châteaux Chasa Montana\*\*\*\*\*S

ab CHF 1'575.00 pro Person im Doppelzimmer  
ab CHF 1'895.00 CHF im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

## Im Hotel Garni Nevada\*\*\*\*

ab CHF 1'135.00 pro Person im Doppelzimmer  
ab CHF 1'215.00 CHF im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist individuell möglich.  
Das Reservierungsteam hilft Ihnen gerne weiter.

## Inklusivleistungen

5 Nächte in der gewählten Zimmerkategorie  
Frühstück inklusive Provianttäschli zum Mitnehmen im Hotel Chasa Montana \*\*\*\*\*S  
3-Gang Retreat Dinner inklusive Wasser im Hotel Chasa Montana \*\*\*\*\*S

Teilnahme an der Yogastunde am Anreisetag  
Welcome und Kennenlernen am Anreisetag

Täglich Atemübungen  
Täglich 1- 2 Yogaeinheiten  
Wanderungen in 3 Ländern inkl. Transfer  
Achtsamkeitsübungen  
Meditationen  
Waldbaden  
Workshops

Nutzung Wellness- und Saunawelt im Relais & Châteaux Chasa Montana\*\*\*\*\*S

Reservierung & Infos über die Rezeption des Hotel Chasa Montana  
+41 81 8619000 / info@hotelchasamontana.ch  
[www.hotelchasamontana.ch](http://www.hotelchasamontana.ch)

# Yoga Auszeit

Anreise Sonntag 15. Sept. 2024  
Abreise Freitag 20. September 2024



Erlebe facettenreiches Yoga in den offenen Stunden auf über 1800m Höhe in den Schweizer Bergen (Graubünden). YOGA in seiner Vielfalt, wie ihn die erfahrene Yogalehrerin Daniela Kleinsorge praktiziert und lehrt, wirkt auf Körper, Geist & Seele. Finde dein Gleichgewicht und lasse deine Seele baumeln inmitten der beeindruckenden Bergwelt. Verschaffe deinem SEIN mit Yoga, Wellness und Wanderungen einen freien Blick und versinke in der Stille, um in die Tiefen deiner Seele einzutauchen.

Ganz individuell wird auf die einzelnen Teilnehmer nach Ihren Möglichkeiten eingegangen, weshalb die Gruppe pro Einheit auf 8 Personen beschränkt ist.

Jeder ist herzlich willkommen, ganz unabhängig von seiner Yogaerfahrung.

**TÄGLICHES PROGRAMM**  
**offene Yogastunden**  
**Freitag – Sonntag**

13.9. – 15.9.24  
20.9. – 22.9.24



**Vormittagseinheit**  
8:00 – 9:30 Uhr  
(nicht am Fr. 13.09.24)

**Nachmittagseinheit**  
17:00 – 18:30 Uhr  
(nicht am So. 22.09.24)

**Die offenen Yogaeinheiten  
sind für Hotelgäste vom Chasa Montana kostenlos.  
Anmeldung erforderlich!**

Kostenlose Kinderbetreuung während der Yogastunden  
ist auf Anfrage im Murmeli Club möglich.

Reservierung & Infos über die Rezeption des Hotel Chasa Montana  
+41 81 8619000 / [info@hotelchasamontana.ch](mailto:info@hotelchasamontana.ch)  
[www.hotelchasamontana.ch](http://www.hotelchasamontana.ch)

# Vorläufiger Ablaufplan\* Retreat Woche

## 3-Länder Yoga- & Wanderwoche

Schweiz - Italien - Österreich

### Sonntag, 15.9.2024

Anreise

16:00 Ankommen / Welcome & Kennenlernen

17:00 – 18:30 Uhr offene Yogastunde

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Montag, 16.9.2024

7:00 Uhr Atemübungen / Meditation

8:00 Uhr Yoga

9:45 Uhr Gemeinsames Frühstück

13:00 Uhr Wanderung Samnaun

17:00 Uhr Yoga

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Dienstag, 17.9. 2024

7:00 Uhr Atemübungen / Meditation

8:00 Uhr Yoga

9:45 Uhr Gemeinsames Frühstück

13:00 Uhr Wanderung Samnaun

17:00 Uhr Yoga

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Mittwoch, 18.9. 2024

7:00 Uhr Gemeinsames Frühstück

8:00 Uhr Aufbruch / Transfer zum Haidersee

9:00 Uhr Yoga am See

13:00 Uhr Rundwanderweg über Haideralm / Workshop

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Donnerstag, 19.9. 2024

7:00 Uhr Atemübungen / Meditation

8:00 Uhr Yoga

9:45 Uhr Gemeinsames Frühstück

12:00 Uhr Transfer

Wanderung Radurleschtal

17:00 Uhr Yoga

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen

21:00 Uhr Yoga Nidra

## **Freitag 20.9.2024**

7:00 Uhr Atemübungen / Meditation

8:00 Uhr Yoga

9:45 Uhr Gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr Verabschiedung / Abreise

Die vorläufig geplanten Abläufe können sich aufgrund der Wetterbedingungen verschieben. Auch bei schlechtem Wetter halten wir natürlich ein facettenreiches und reichhaltiges Programm für Sie bereit.

Die Yogaeinheiten werden vorwiegend durch klassisches Hatha Yoga & Yin Yoga gefüllt sein. Auch Mantren finden Ihren Platz.

\*Änderungen vorbehalten

