



# ENERGIE TANKEN IN BERGÜN

Freitag bis Sonntag vom 8. - 10. September 2023



Tue dir etwas Gutes und gönn dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Wir starten mit Meditation und Yoga in den Tag, stärken uns mit einem feinen Frühstück und verbringen den Tag in der kraftvollen Natur. Nach dem Nachtessen machen wir eine entspannende innere Reise für dein Bewusst- und Unterbewusstsein.

## RETREATPROGRAMM MINDFULNESS & YOGA

### Freitag, 8. September 2023

18:30            Nachtessen  
20:30            Meditation & Yoga Nidra im Pavillon

---

### Samstag, 9. September 2023

07:30            Yoga und Meditation im Pavillon  
                    Anschliessend Frühstück

                    Wanderung  
                    danach freie Zeit für Wellness/KurBad mit Bergpanoramasicht

18:15            Nachtessen  
20:30            Meditation & Hypnose-Tiefenentspannung

---

### Sonntag, 10. September 2023

08:00            Yoga und Meditation, Abschlussrunde  
                    Anschliessend Frühstück & individuelle Abreise oder weiterer Aufenthalt



### **Optional und exklusive:**

Mittagslunch individuell

Möglichkeit für 1:1 Coaching à 60-75min  
(Donnerstag oder Sonntag) buchbar bei  
[www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch);  
[info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)

Anreise auch bereits am Donnerstag  
7. September 2023 möglich.

### **Retreat -Paket inklusive Kost und Logis ab 630.-**

**Anmeldung für den Retreat und Zimmerreservation  
(diverse Zimmerangebote) direkt unter:**

**[www.kurhausberguen.ch](http://www.kurhausberguen.ch)**

+41 81 407 22 22

**Fragen zum Retreat-Programm an:**

**[info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)**

+41 78 644 72 24

