



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;
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

+41 81 407 22 22

Fragen zum Retreat-Programm an:

info@irinaschumacher.ch

+41 78 644 72 24

