irina schumacher
persönlichkeitsstärkung

ACHTSAMKEIT & PERSÖNLICHKEITSSTÄRKUNG MIT MEDITATION, YOGA & WANDERN

5. -8. OKTOBER 2024

KURSINHALT

- Täglich Yoga, Achtsamkeit und Meditation
- 2 Wanderungen
- Leihweise Yogamaterial
- Die Meditationen finden teils draussen in der Natur statt, kombiniert mit einer Wanderung, auf der Sie das Engadin von seiner schönsten Seite kennen lernen.
- Das Programm kann je nach Wetterverhältnissen und Tagesform der Teilnehmer/innen angepasst werden
- Kurze Präsentationen wechseln sich ab mit individuellen Reflexionen; Austausch und Raum für Fragen, um den persönlichen Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag zu finden und nachhaltig zu praktizieren.

irina schumacher
persönlichkeitsstärkung

Tag 1

- Individuelle Anreise, Zimmerbezug
- 17:00–18:30 Uhr Gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms & Einführung in das Thema Achtsamkeit, sanfte Yogapraxis
- 19:00 Nachtessen

Tag 2

- 8:40 Uhr Spaziergang zur Talstation Sesselbahn Languard, Bergfahrt
- 9.00 Uhr Alpfrühstück
- Anschliessend Meditation auf der Alp Languard
  (Je nach Wetter & Temperatur Meditation vor dem Frühstück im Hotel)
- Höhenwanderung über den Panoramaweg oder über die Segantinihütte nach Muottas Muragl, individueller Aufenthalt
  Zeit zur freien Verfügung
- 17:00 -18.15 Uhr Yin & Yang Yoga
- 18:30 Uhr Abendessen

Tag 3

- 7:30 - 8.45 Uhr Morgenmeditation & Yoga
- 9.00 Uhr Frühstück
- 11:00 Uhr Wanderung zum Bergsee «Lej da Staz», Achtsamkeitsübungen, individuelles Verweilen am See, Zeit zur freien Verfügung
- 17:00–18:15 Uhr Achtsamkeit & Positive Psychologie
- 18.30 Uhr Abendessen

Tag 4

- 7.30–ca. 8.45 Uhr Morgenmeditation & Yoga
  Frage-und Abschlussrunde
- 9.00 Uhr Frühstück
- Individuelle Abreise

irina schumacher
persönlichkeitsstärkung

HOTELLEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen im Sport-Zimmer (andere Kategorien gegen Aufpreis möglich)
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbüffet
- Früchte, Tee & Wasser im Yoga-Saal
- Abends 4-Gang-Wahlmenü
- Alle Sporthotel-Inklusivleistungen

OUTFIT

Gute Kleidung und gutes Schuhwerk für die Wanderungen, Badesachen für die Wellness-Oase und den Lej da Staz, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken für die Schlussentspannung, evtl. Rucksack, Thermosflasche.

Leitung: Irina Schumacher

Irina ist Coach für Persönlichkeitsstärkung, Yogalehrerin & Achtsamkeitstrainerin.

www.irinaschumacher.ch