



Yoga Retreat in Bergün



PROGRAMM: MAI 2026

Donnerstag, 28. Mai

Nachtessen 18.30
Achtsamkeitsmeditation

Freitag, 29. Mai

Yoga und Meditation 7:30
Brunch
Zeit für Wellness, Wandern, Massage etc.
1:1 Coaching buchbar*
Yoga-Theorie für den Alltag 16:45
Retreatstart auch ab Freitagabend möglich
Nachtessen 18.30
Meditation & Yoga Nidra



Samstag, 30. Mai

Yoga und Meditation 7:30
Brunch
Wanderung
freie Zeit für Wellness, Lesen etc.
Nachtessen
Hypnose-Tiefenentspannung



Sonntag, 31. Mai

Yoga und Meditation 7:30
Abschlussrunde
Brunch & individuelle Abreise



* Freitag 1:1 Coaching mit
Irina buchbar, wird separat verrechnet
und findet im Kurhaus statt



Anmeldung direkt beim
Kurhaus Bergün
<https://kurhausberguen.ch/>



www.irinaschumacher.ch



info@irinaschumacher.ch



Retreatkosten inklusive Kost & Logis
(Preise je nach Zimmerkategorie)
ab Do Abend EZ ab 935.-
ab Fr Abend EZ ab 680.-