



ENERGIE TANKEN IN BERGÜN

Freitag bis Sonntag vom 20. Mai bis 22. Mai 2022

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.



RETREAT MINDFULNESS – YOGA

Freitag, 20. Mai 2022

18:30 Nachtessen
20:15 Meditation & Yoga Nidra im Pavillon

Samstag, 21. Mai 2022

07:30 Yoga und Meditation im Pavillon
Anschliessend Frühstück

Wanderung
danach freie Zeit für Wellness/KurBad mit Bergpanoramansicht

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

Sonntag, 22. Mai 2022

08:00 – 09:30 Yoga und Meditation im Pavillon
Anschließend Frühstück
Freie Zeit für Wellness/Badegenuss/Massagen



Retreat -Paket inklusive Kost und Logis ab 590.-

Optional und exklusive:

- Mittagslunch individuell
- Bergün-Spezialpreis* für individuelles Coaching 1:1 à 60-75min:
160.- statt 180.-, Einzelcoaching buchbar bei www.irinaschumacher.ch

*Anreise auch bereits am Donnerstag 19. Mai 2022 möglich. Freitag individuelles 1:1 Coaching bei Irina Schumacher buchbar. Mehr dazu unter www.irinaschumacher.ch

**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