

IRINASCHUMACHER.CH



YOGA - WINTER
RETREAT IM
VAL MÜSTAIR

12.-15. MÄRZ 2026



Hotel Chalavaina | Müstair "Historisches Hotel des Jahres 2024"

Meditation, Yoga, Langlauf oder Winterwanderung
-
Sauna & Erholung
-
Regionale & einzigartige Gerichte von Oliver Thialer

Einzelzimmer: ab 923.50 CHF
Auch verkürzte Retreat-Option ab Freitag möglich

Fragen: info@irinaschumacher.ch | 078 644 72 24
Anmeldung: info@hotelchalavaina.ch
www.irinaschumacher.ch & www.chalavaina.ch





Donnerstagabend, 12. März

- 17:30 Begrüssung. Programmübersicht
- Sanfte Yogapraxis mit Meditation
- Nachtessen



Freitag, 13. März

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Individuell Langlaufen oder Winterwanderung
- Yin Yoga & Yoga Nidra
- Nachtessen



Samstag, 14. März

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- VM: Geführte Winterwanderung
- NM: Optional Langlaufplausch mit Patrik
- Nachtessen
- Filmabend



Sonntag, 15. März

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Individuelle Heimreise

