



## 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](mailto:info@irinaschumacher.ch) | 078 644 72 24

Anmeldung: [info@hotelchalavaina.ch](mailto:info@hotelchalavaina.ch)

[www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch) & [www.chalavaina.ch](http://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

