



# KRAFTTAGE IN DEN BERGEN

## 29. Mai – 1. Juni 2025

### FTAN - UNTERENGADIN



**GENIESSE EIN WOCHENENDE IN DEN BERGEN UND  
TANKE KRAFT IN DER NATUR, BEI YOGA &  
MEDITATION UND LASS DICH KULINARISCH  
VERWÖHNEN.**

**IRINA SCHUMACHER**

**Ganzheitlicher Coach für Persönlichkeitsstärkung,  
Yoga- & Achtsamkeitstrainerin**

**[WWW.IRINASCHUMACHER.CH](http://WWW.IRINASCHUMACHER.CH)**

# PROGRAMM

---

## Donnerstag

- Ankunft ca. 18 - 19 Uhr
- Abendessen ca. 19 Uhr

## Freitag

- Meditation & Morgenyoga
- Frühstück
- Frühlingwanderung
- Nachtessen

## Samstag

- Meditation & stärkendes Morgenyoga
- Frühstück
- freie Zeit (Wandern, Baden, Lesen etc.)
- Nachtessen
- Special Meditation

## Sonntag

- Meditation & Morgenyoga
- Brunch und Abschlussrunde
- Check out (ca. 12Uhr)

UNTERKUNFT IN EINEM 300  
JÄHRIGEN ENGADINERHAUS





**NOSTALGIE**



**YOGA/MEDITATION**

## **PREISE & ANMELDUNG**

---

Retreat mit Einzelzimmerbenutzung 940.-

Retreat mit Doppelzimmerbenutzung 840.-

Dusche, Toilette auf dem Gang.

Anmeldung und Fragen unter: [info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)  
oder direkt: 078 644 72 24

Allgemein mehr Infos: [www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch)



**GENUSS/KULINARIK**



**NATUR PUR**