

# YOGA & GENUSS IN MÜSTAIR



YOGA - SOMMER  
RETREAT IM  
VAL MÜSTAIR

25.-28. JUNI 2026



Hotel Chalavaina | Müstair  
"770 Jahre Historie"

Yoga, Meditation, Naturzeit, Feuer  
Sauna & Erholung  
regionale & einzigartige Gerichte von Oliver Thialer

Budget Einzelzimmer mit HP: ab 900.- CHF  
Auch verkürzte Retreat-Option ab Freitag möglich

Fragen: [info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch) | [info@yoga-vida.ch](mailto:info@yoga-vida.ch)  
078 644 72 24 079 502 88 89

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



[YOGA-VIDA.CH](http://YOGA-VIDA.CH)

[CHALAVAINA.CH](http://CHALAVAINA.CH)



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



Donnerstag, 25. Juni 2026

- 16:30 Yin Yoga & Yoga Nidra bis 18:00
- 18:30 Abendessen



Freitag, 26. Juni 2026

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Wanderung zum Lai da Rims
- Yoga & Sein am Bergsee
- 18:30 Abendessen
- 21:00 Atemreise & Yoga Nidra



Samstag, 27. Juni

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Individuelle Aktivitäten (Freizeit, Besuch Sauna,...)
- 15:30 Yoga im Garten
- 18:30 Abendessen
- 20:30 Kinoabend



Sonntag, 28. Juni

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Individuelle Heimreise



Programm-Änderungen je nach Wetterbedingungen möglich

Wir freuen uns auf dich  
Irina und Paolo



[YOGA-VIDA.CH](http://YOGA-VIDA.CH)

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

