

IRINASCHUMACHER.CH



YOGA - WINTER
RETREAT IM
VAL MÜSTAIR

19.-22. FEBRUAR 2026

Hotel Chalavaina | Müstair
"Historisches Hotel des Jahres 2024"

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

Retreatkosten ab 850 CHF
Verkürzte Option (ab Freitag) ab 620 CHF

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





Donnerstagabend, 19. Februar

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



Freitag, 20. Februar

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



Samstag, 21. Februar

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



Sonntag, 22. Februar

- Meditation & Yoga
- Frühstück
- Individuelle Heimreise

