



Yoga Retreat in Bergün



Anmeldung direkt beim
Kurhaus Bergün
<https://kurhausberguen.ch/>



www.irinaschumacher.ch



info@irinaschumacher.ch



Retreatkosten EZ 680.- bis 740.-
je nach Zimmerkategorie
Anreise ab Do Abend EZ ab 855.-

PROGRAMM: MAI 2026

Anreise auch ab Donnerstagabend
möglich, offizieller Kursstart
Freitagabend

Anreise am Freitag, 29. Mai

Nachessen 18.30

Anschliessend Meditation & Yoga Nidra

Samstag, 30. Mai

Yoga und Meditation 7:30

Brunch

Wanderung

freie Zeit für Wellness, Lesen etc.

Nachessen

Hypnose-Tiefenentspannung

Sonntag, 31. Mai

Yoga und Meditation 7:30

Abschlussrunde

Brunch & individuelle Abreise



Freitagnachmittag 1:1 Coaching mit
Irina buchbar, findet im Kurhaus statt
www.irinaschumacher.ch