



Yoga Retreat in Bergün



PROGRAMM: SEPTEMBER 2026

Donnerstag, 24. September

Nachtessen 18.30
Achtsamkeitsmeditation

Freitag, 25. September

Yoga und Meditation 7:30
Brunch
Zeit für Wellness, Wandern, Massage etc.
1:1 Coaching buchbar*
Yoga-Theorie für den Alltag 16:45
Retreatstart auch ab Freitagabend möglich
Nachtessen 18.30
Meditation & Yoga Nidra

Samstag, 26. September

Yoga und Meditation 7:30
Brunch
Wanderung
freie Zeit für Wellness, Lesen etc.
Nachtessen
Hypnose-Tiefenentspannung

Sonntag, 27. September

Yoga und Meditation 7:30
Abschlussrunde
Brunch & individuelle Abreise

* Freitag 1:1 Coaching mit

Irina buchbar, wird separat verrechnet
und findet im Kurhaus statt



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



www.irinaschumacher.ch



info@irinaschumacher.ch



Retreatkosten inklusive Kost & Logis
(Preise je nach Zimmerkategorie)
ab Do Abend EZ ab 950.-
ab Fr Abend EZ ab 720.-