



# Yoga Retreat in Bergün



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



[www.irinaschumacher.ch](http://www.irinaschumacher.ch)



[info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)



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

## PROGRAMM: SEPTEMBER 2026

### Donnerstag, 24. September

Nachessen 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

Nachessen 18.30  
Meditation & Yoga Nidra

### Samstag, 26. September

Yoga und Meditation 7:30  
Brunch  
Wanderung  
freie Zeit für Wellness, Lesen etc.  
Nachessen  
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