

YOGA, WANDERN, NATUR & ZEIT FÜR DICH



YOGA ACHTSAMKEIT RETREAT IN FLIMS



1.-4. Oktober 2026
Flem Mountain Lodge

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

Wir freuen uns auf dich



FLEMLODGE.CH



IRINASCHUMACHER.CH

Retreat Programm

Ab Donnerstagabend 1. Oktober

17:00 Begrüssung & Yoga

18:30 Nachtessen

Freitag 2. Oktober

7:15 Yoga anschliessend Frühstück

Freie Zeit für Wandern, Sauna, Cold Bath etc.

16:00 Optional & kostenlos: Workshop
Human Design mit Madlaina

19:00 Nachtessen

danach Entspannung & Yoga Nidra

Samstag 3. Oktober

7:30 Yoga & Meditation

9:00 Frühstück

Wanderung mit Aufenthalt am Crestasee

17:00 Yin Yoga & Achtsamkeitsübung

18:30 Nachtessen

Sonntag 4. Oktober

7:30 Meditation, Yoga & Abschluss

9:15 Frühstück

Retreatkosten inkl. Unterkunft mit Frühstück/Brunch und 3-Gang-Nachtessen, Kurtaxen)

Einzelzimmer mit HP ab 1055.- / Doppelzimmer p.Person ab 844.-

Verkürzte Option ab Freitag ab 767.- / Doppelzimmer p.Person ab 626.-

Kursleitung: Irina Schumacher, www.iraschumacher.ch

Human Design Workshop mit Madlaina www.madlainafausch.ch

Im Restaurant/ Café findest du während des Tages feine Suppen, Salate, Pinsa und Kuchen.

