

## YOGARETREAT AUF DER MALIXERALP VOM 6.-11. AUGUST 2023



### YOGA – STILLE – ERHOLUNG – KRAFT – BRAMBRÜESCH

In einer einfachen Berghütte auf dem Churer Hausberg geniessen wir Zeit für uns selber. Wir lassen uns mit frischen und liebevoll zubereiteten vegetarischen Gerichten verwöhnen, entspannen uns auf der Sonnenterrasse oder in der Stille der Natur. Die Pausen zwischen den Yogazeiten können für das gelassene Nichtstun, Wanderungen rund um den Dreibündenstein, Biketouren oder eine Fahrt mit der Seilbahn nach Chur, der ältesten Stadt der Schweiz, genutzt werden. Der achtsame Spaziergang rund um die Edelweisschütte mit einem Kräuterdoktor rundet das Programm ab.

#### **Viniyoga**

Vor dem Frühstück gibt es die erste Yogapraxis (75 Min), Yoga und Vortrag vor dem Mittag. Eine weitere Sequenz Yoga vor dem Nachtessen (75 Min) und als Abschluss des Abends eine meditative Praxis als Einstimmung auf die «freiwillige» Schweigezeit (bis zum Frühstück). Wir üben einen achtsamen, sanften Yoga. Die Bewegungen verbinden wir mit unserem Atem. Die Yogaübungen sind für Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Wir folgen dem Fokus «in der Ruhe liegt die Kraft» beim Yoga üben und allen anderen Aktivitäten.

#### **Einzelstunden**

Es gibt die Möglichkeit während deines Aufenthaltes Einzelstunden zu buchen für deine individuelle Yogapraxis bei Carolina und Sabine.

## YOGARETREAT AUF DER MALIXERALP VOM 6.-11. AUGUST 2023

### **Kosten**

Yoga: CHF 650.00 Frühbucherrabatt bis 31.05.23 CHF 50.00

Einzelstunden (optional): CHF 130/Stunde

Teilnehmer: min. 6/max. 10

### **Edelweisshütte**

Unterkunft in den neu renovierten Doppelzimmern zur Alleinbenützung, inkl. vegetarische Vollpension, Tee, Wasser

Preis je nach Zimmer: CHF 500.00 – 600.00

Buchung bitte direkt bei [www.edelweisshuette.ch](http://www.edelweisshuette.ch)

Wir freuen uns, mit Dir ein paar achtsame Sommertage auf der Alp zu verbringen, wo neben Aktivität und Stille es viel Platz zum Lachen, für die Freude und Leichtigkeit gibt.

Für Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

Sabine Keller  
[dein-yoga.ch](http://dein-yoga.ch)

Carolina Baumann-Tapprich  
[zeitraum-waedenswil.ch](http://zeitraum-waedenswil.ch)



**«In der Ruhe liegt die Kraft, denn die Stille ist nicht leer, in der Stille findest du Antworten»** (Sabine und Carolina)