

# YOGA RETREAT IM OBERENGADIN 6.–10. SEPTEMBER 2017



## INFORMATIONEN

---

**Anreise:** Mittwoch, 6.9.17 (individuell)  
**Abreise:** Sonntag, 10.9.17 (nachmittags)  
**Anmeldeschluss:** Freitag, 30.6.17  
**Anmeldung:** [info@corinneyoga.ch](mailto:info@corinneyoga.ch)

Das Retreat findet mit mindestens 6 Teilnehmenden statt. Begleitpersonen, die nicht an den Yogaklassen teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen.

Die Zahlung der Unterkunft inkl. Vollpension wird durch die Teilnehmenden vor Ort vorgenommen.  
Die Zahlung für das Yoga Retreat erfolgt bis am 31.8.17 auf das Konto: CH82 0027 2272 5051 8511 0

**Dipl. Yogalehrerin YS:** Corinne Aebischer  
[www.corinneyoga.ch](http://www.corinneyoga.ch)

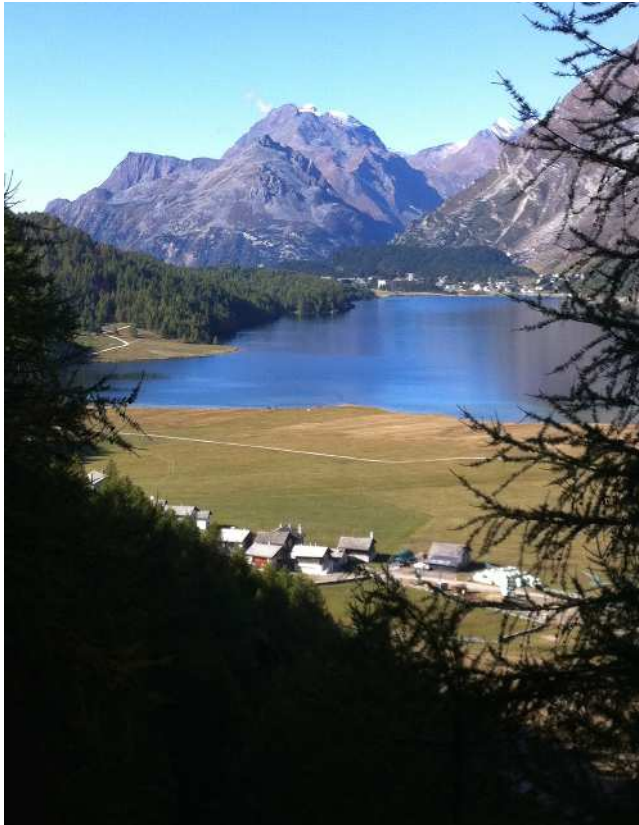
**Gastgeber:** Gerard Wilke  
[www.pensiun-chesapool.ch](http://www.pensiun-chesapool.ch)

## TAGESABLAUF

---

### Mittwoch

Ab 15.30	Individuelles Ein-Checken
18.30 – 21.00	Willkommens-Apéro und Abendessen
21.00 – 21.30	Yoga Nidra



### Donnerstag bis Samstag

07.30 – 08.00	Gehmeditation in der Natur
08.00 – 09.00	Hatha Yoga
09.15 – 10.00	Frühstück
Ruhens, Wandern oder was sonst die Seele nährt...	
12.30 – 13.30	Lunch
Ruhens, Wandern oder was sonst die Seele nährt...	
16.30 – 18.30	Yin- und Hatha Yoga
19.00 – 21.00	Abendessen
21.00 – 21.30	Yoga Nidra

### Sonntag

07.30 – 08.00	Gehmeditation in der Natur
08.00 – 09.00	Hatha Yoga
09.15 – 10.00	Frühstück und Aus-Checken
12.30 – 13.30	Abschieds-Lunch

Neben dem gemeinsamen Praktizieren von Yoga bleibt viel freie Zeit um sich mit der Kraft und Ruhe der Natur zu verbinden. Die freie Zeit ist ein Geschenk an Dich, um Deinen Bedürfnissen zu lauschen und Dir Gutes zu tun; oder für die optionale Teilnahme an geführten Wanderungen (Lunch wird mitgenommen).

## PENSIUN CHESA POOL

---

### Unterkunft

Unser Rückzugsort liegt im Val Fex – einem Seitental des Oberengadins. Er ist von Kraft und Ruhe geprägt. Die charmante Pensiun Chesa Pool ist ein altherwürdiges, typisches Engadinerhaus mit 21 Zimmern. Sie ist eine kleine Trouvaille und zugleich auch Ausgangsort für die Entdeckung der herrlichen Bergwelt.

Anreise bis Sils Maria Posta und von dort zu Fuss via Schluchtweg ins Fextal hochwandern (ca. 20 Min.) oder mit dem Personentransport hochfahren (Abfahrzeiten siehe unter Pauschalpreise).



## PAUSCHALPREISE

---

### Kosten

4 Nächte Vollpension à CHF 165.00 = CHF 660.00 (Pauschalpreis für EZ oder DZ «all inclusive») Yoga Retreat = CHF 280.00 (14 Stunden)

### Verpflegung

Wir werden mit erstklassigen Produkten aus der Region verwöhnt (Vollpension). Am Frühstücksbuffet und zum Lunch kann Fleisch gewählt werden; das Abendessen ist ein 4-gängiges vegetarisches Menü. Besondere Verpflegungswünsche sind vorgängig direkt mit dem Gastgeber zu klären.

### Inbegriffen

Gepäck- und Personentransport ab Sils Maria Posta (Shuttlezeiten 10.15, 15.15 und 16.45; Extrafahrten kosten CHF 20.00 pro Fahrt). Tee, Fex Wasser und Früchte «à discrétion». Geführte Wanderungen am Donnerstag, Freitag und Samstag.