

12. – 14. AUGUST 2022

# YOGA & KLANG



Entspannung, Erholung, Leichtigkeit, Beweglichkeit, Auftanken in den Bündner Bergen! Gönnen dir eine besondere Auszeit für dich, deinen Körper und deine Seele. An diesem Wochenende erlebst du die Verschmelzung der **klassischen Yogatradition** mit verschiedenen Elementen der **Natur** und **Klang**. Das Hotel Ucliva, eingebettet in eine der schönsten Naturregionen Graubündens, der Surselva, ist das erste Ökohotel der Schweiz. Neben Biokost und frischer Bergluft bietet es auch alpine Gemütlichkeit und ist Ausgangspunkt für unsere gemeinsame Wanderung auf dem sonnenverwöhnten Hochplateau.

## Ort

Hotel Ucliva ([www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)) in Waltensburg in der Surselva / Graubünden  
bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto erreichbar (gratis Parkplätze)

## Kursprogramm (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 12.08.      ab 15.00 Check-in möglich  
                    16.30 – 17.00 Begrüssung  
                    17.00 – 18.30 Yoga / Meditation  
                    19.00 – 20.00 Vegetarisches Abendessen  
                    20.30 – 21.30 Vollmond-Special mit Klangschalen
- Sa, 13.08.      07.30 – 9.00 Pranayama / Yoga  
                    09.00 – 10.00 Reichhaltiger Brunch  
                    ab 10.30 Natur pur – gemütliche Wanderung in der Surselva  
                    17.00 – 18.30 Yoga / Meditation  
                    19.00 – 20.00 Vegetarisches Abendessen  
                    20.30 – 21.30 Yin Yoga mit Harmonium
- So, 14.08.      07.30 – 9.00 Pranayama / Yoga  
                    09.00 – 10.00 Reichhaltiger Brunch  
                    10.30 – 11.00 Abschiedsritual

## Informationen

### Kurskosten

CHF 290.00 für alle Yogaeinheiten gemäss Programm inkl. geführter Wanderung

Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung. Nach deiner Bezahlung ist der Platz definitiv.

### Kosten für Unterkunft pro Person (2 Nächte)

CHF 378.00 im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung, exklusive Kurtaxe

CHF 248.00 im Doppelzimmer, exklusive Kurtaxe

Darin inbegriffen sind: reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 Gang Abendmenü, Wasser, Tee, Kaffee, Früchte, Kuchen, Lunchpaket für Wanderung, Gratisnutzung von Bergbahn, Freibad und Badeseen

Das Zimmer buchst du direkt beim Hotel Ucliva, 7158 Waltensburg:  
info@ucliva.ch / Telefon +41 (0)81 941 22 42 / www.ucliva.ch

### Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Anmeldeschluss: 30. Juni 2022.

### Kursleitung und Anmeldung

Andrea Fedier, Oberrieden, dipl. Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Harmoniumspielerin  
info@andreafedier.ch / Telefon +41 (0)79 392 23 21 / www.andreafedier.ch

Caroline Gauri Moll, Dielsdorf, dipl. Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Klangyogalehrerin  
caroline@gauri-yoga.ch / Telefon +41 (0)76 371 72 36 / www.gauri-yoga.ch

Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und dass du mit dabei bist!

**Yoga** ist, wenn jede Zelle des Körpers  
das Lied der **Seele** singt.

B.K.S. Iyengar

