



# Yoga Retreat

## Momente der Achtsamkeit im Val Medel

Geniesse den goldenen Spätsommer mit  
Yoga, Entspannung und Wandern.

### Dich erwarten

Meditation und Yoga drinnen und in der freien Natur  
Vielseitige Möglichkeiten zum Wandern  
Zeit zum Entspannen  
Regionale und vegane Küche

Vom 26.-28. August 2022

Mit Katya Egloff und Dominique Niederer

### Erfahre mehr

[www.yogamitdominique.com](http://www.yogamitdominique.com)

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

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

## Yoga

Katya ist im klassischen Hatha Yoga zu Hause, während Dominique ihre Ausbildung in Embodied Flow (einer körperzentrierten und fließenden Art des Yogas) gemacht hat. Wir genießen es jedoch mit verschiedenen Yogastils zu spielen und unterschiedliche Elemente in unsere Praxis einfließen zu lassen. Es erwarten dich somit vielseitige Yogaeinheiten mit fließenden und gehaltenen Elementen aus dem Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra sowie geführte Meditationen und Atemübungen (Pranayama).

## Unsere Unterkunft

Wir übernachten im wunderschönen Hotel Medelina, welches in Curaglia im Val Medel liegt und mit einem atemberaubenden Ausblick auf das Tal und die umliegenden Gipfel verzaubert. Im Seminarraum des Hotels steht uns ausreichend Platz zum gemeinsamen Praktizieren zur Verfügung. Bei schönem Wetter werden wir unsere Yogamatte auch in der freien Natur ausrollen.

## Die Zimmer

Im Hotel Medelina übernachten wir in mit lokalem Holz eingerichteten Doppelzimmern, welche auch als Einzelzimmer belegt werden können. Jedes Zimmer ist einem Naturthema, einem traditionellen Handwerk oder der lokalen Kultur gewidmet.

## Die Verpflegung

Im hoteleigenen Restaurant "Marenda" werden wir am Ankestiftag und am Samstagabend mit einem liebevoll zubereiteten veganen Nachtessen mit Zutaten aus der Region verwöhnt. Morgens genießen wir jeweils nach der gemeinsamen Yogaeinheit einen ausgiebigen veganen Brunch. Für die Zwischenverpflegung öffnet ab 15.00 das „Café“ seine Türen, ebenso gibt es im Hotel eine Snackbar (nicht im Preis inbegriffen).

## Anmeldung:

Wir freuen uns auf deine Anmeldung direkt bei Katya oder Dominique oder unter [yoga@motimotion.ch](mailto:yoga@motimotion.ch).

## Preise und Konditionen:

CHF 300.- im Doppelzimmer (Bezahlung im Hotel)

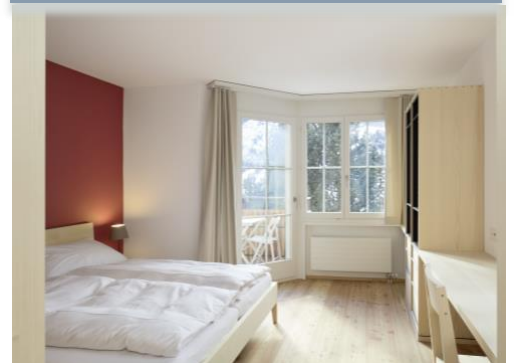
CHF 380.- im Einzelzimmer (Bezahlung im Hotel)

CHF 280.- Yogapauschale (Bezahlung nach Anmeldung)

Inkl. Halbpension (exkl. Getränke und Zwischenverpflegung), inkl. Yogamaterial.



The mountains are calling  
and I must go.  
- John Muir -



Wir sind dir dankbar, wenn du uns eine allfällige Stornierung frühzeitig und schriftlich mitteilst. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, wir empfehlen das Abschliessen einer Reiseannulationsversicherung.

8 Wochen - 14 Tage im Voraus	50% der Kosten
13 Tage - 3 Tage vor Anreise	70% der Kosten
2 Tage vor Anreise	100% der Kosten

## Programm:

Freitag 26.08.22

16.00	Individuelle Ankunft und Zimmerbezug (freiwillig schon ab 15.00 möglich)
17.00 - 18.00	Willkommensrunde und Kennenlernen
18.15	Gemeinsames Abendessen
20.00 - 21.00	Yoga

Samstag 27.08.22

7.30 - 9.30	Meditation und Yoga
9.30 - 11.00	Gemeinsamer Brunch
11.00 - 16.00	Zeit zur freien Verfügung
16.00 - 17.30	Yoga
18.15	gemeinsames Abendessen
20.00 - 21.00	Yoga

Sonntag 28.08.22

7.30 - 9.30	Yoga
9.30 - 11.00	Brunch
Bis 11.00	individueller Check Out und Abreise

Das Programm kann den Umständen entsprechend leicht angepasst werden.

Ich atme ein und ich komme zur RUHE.

Ich atme aus und ich LAECHLE.

Heimgekehrt in das JETZT

wird dieser Moment ein WUNDER

- THICH NHAT HANH -

## Kontakt

Katya Egloff

079 322 40 92

Dominique Niederer

079 262 16 62

[yoga@motimotion.ch](mailto:yoga@motimotion.ch)

[www.yogamitdominique.com](http://www.yogamitdominique.com)

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

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