

# YOGA RETREAT GRAUBÜNDEN

Donnerstag, 21.05. bis 24.05.2020 (Auffahrt)



*Ich lade Dich ein, Raum  
und Weite in und um Dich  
entstehen zu lassen.*

*Ich lade Dich ein, Kraft und  
Stabilität zu kreieren.*

*Ich lade Dich ein, das Wunder  
Deines Wesen näher kennen zu  
lernen.*

## **Ankommen - Durchatmen - Sein**

Inspiziert durch die wunderschöne Natur um uns, praktizieren wir gemeinsam ChiYoga, verbunden mit der CANTIENICA®-Methode\*. Dabei wird bewegt und philosophiert, schweigend Schritte erforscht, der Atem ausgeweitet und durch Töne die Stille begrüßt. Es wird gelacht und manchmal auch geweint.

Es bleibt Dir nebst dem Kursprogramm genügend Zeit, die Schönheit der Natur oder die Ruhe für dich persönlich zu genießen.

Das Retreat richtet sich an alle interessierte und offene Menschen, die sich nebst Bewegung zu einem inneren Prozess mit sich einlassen möchten.

\*CANTIENICA® Körper in Evolution ist ein Trainingskonzept, das die Grundprinzipien des natürlichen und ökonomischen Gebrauchs des Körpers vermittelt.

# Kursprogramm



## *Donnerstag*

ab 16.00	Anreise und Zimmerbezug
17.30	Einstimmungs-Zeremonie
19.00	Abendessen

## *Freitag & Samstag*

07.30 – 08.15	Meditation, Pranayama, Bewegen in der Natur (wetterabhängig)
08.30 – 09.45	CANTIENICA®-Training und Yoga
10.00	Frühstück
10.00 – 17.00	Zeit für Dich
17.00 – 18.45	Philosophieren verbunden mit Yoga Praxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30	Tönen, meditieren

## *Sonntag*

07.30	Pranayama
08.30	Abschluss-Zeremonie
09.30	Frühstück
11.00	Abreise

Wir praktizieren im wunderschönen Atelier drinnen und nutzen zusätzlich je nach Wetter den Aussenraum der inspirierenden Bergwelt.

Ich lasse mich durch die Kursteilnehmer(innen) und Wetter intuitiv leiten. Somit sind Änderungen des Programms möglich!



# Träumen



## *Hotel*

Im Berghotel Sterna wird das Schöne mit dem Nachhaltigen und Gesunden verbunden. Deshalb sind alle Räume aus natürlichen Materialien gebaut.

Alle Zimmer haben eine südliche Sicht zu den Bergen und sind stilvoll und gemütlich eingerichtet.

Das biologisch angebaute Gemüse entstammt zum grössten Teil dem hauseigenen Garten. Für den Rest sorgen die Biopartner aus dem nahen Umland.

Alle Gerichte, Desserts und Brote werden im Hotel selber hergestellt. Das Essen ist lokal, saisonal und biologisch.

Die Aufenthaltsräume sind gross, stilvoll, gemütlich eingerichtet und bieten Raum für Begegnungen oder Rückzug. Rund um das Haus bieten Aussenräume, Sauna und Alpenbad Platz zum Entspannen und Verweilen.

Feldis und die nahe Umgebung sind ein Hotspot in Sachen Biodiversität. Hier findest Du geheimnisvolle Moorlandschaften und eine selten gewordene Flora.

Berghotel Sterna  
Sterna 12  
7404 Feldis/Veulden, Graubünden  
[www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

# Wohlfühlen



## *Zimmer*

Das Berhotel Sterna verfügt über 16 Zimmer. 8 der Zimmer haben Dusche/WC und Südsicht in die Berge. In 3 Zimmern mit Balkon kann man durch ein speziell gebautes Dachfenster den Sternenhimmel und in klaren Nächten die Milchstrasse vom Bett aus beobachten. Die anderen 3 neuen Zimmer haben einen direkten Ausgang in den Garten. Die 7 heimeligen Zimmer im Altbau sind ebenfalls nach Süden in die Berge ausgerichtet. Ihre Gäste nutzen die Etageduschen und WC's.

## *Essen & Trinken*

Nach dem vollwertigen Frühstücksbrunch stehen Dir während des Tages Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen und Quellwasser zur Verfügung. Das Abendessen wird frisch, regional und wenn immer möglich bio ausgewählt.

## *Wellness*

Hier findest Du das gesamte Wellnessangebot  
[www.berghotelsterna.ch/wellness](http://www.berghotelsterna.ch/wellness)





# Informationen



*Ich freue mich auf dich!*

Natascha Bühlmann

Diplomierte Yogalehrerin  
CANTIENICA®-Instruktorin

## Preise

Preis für alle Meditationen, Yoga und CANTIENICA®-Einheiten, Workshops, Einstimmungs- und Abschluss-Zeremonie + Übernachtung/Person für drei Nächte, inkl. Verpflegung und Kurtaxen:

DZ mit Etagen WC/Dusche	CHF	730.-
EZ klein mit Etagen WC/Dusche	CHF	730.-
DZ mit Dusche/WC im Zimmer	CHF	835.-
EZ mit Etagen WC/Dusche	CHF	850.-
EZ mit Dusche/WC im Zimmer	CHF	1015.-

Wunschzimmer bitte bei der Anmeldung hinzufügen.  
Wird nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt.  
Nicht inbegriffen im Preis sind: An- und Abreise nach Feldis, Massage, Sauna und Alpenbad, Versicherung und Privatstunden.

Privatstunden können individuell vor Ort zu einem Aufpreis von CHF 100.- à 60 Minuten gebucht werden.

## An- & Abreise

Die An-/Abreise erfolgt individuell. Ich werde kurz vor Beginn einen WhatsApp-Chat eröffnen.  
Vielleicht ergeben sich Fahrgemeinschaften.

Schau für die Anreise per ÖV auch auf der Webseite [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch).

## Anmeldung

### Post

Natascha Bühlmann  
Kleinwilhöhe 11  
6048 Horw

### Mail

[natascha.buehlmann@gmail.com](mailto:natascha.buehlmann@gmail.com)

Anmeldeformular auf der folgenden Seite >>>

# ANMELDEFORMULAR

Yoga Retreat, 21.05. bis 24.05.2020 (Auffahrt)

## Personalien

Name

Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Mobile

Email

Geburtsdatum

## Zimmer

- ☐ DZ mit Etagen WC/Dusche
- ☐ EZ klein mit Etagen WC/Dusche
- ☐ DZ mit Dusche/WC im Zimmer
- ☐ EZ mit Etagen WC/Dusche
- ☐ EZ mit Dusche/WC im Zimmer

Dieses Formular kann mit dem Acrobat Reader ausgefüllt werden, sofern Du dies per Mail versenden willst.

**Anmeldung per Post** Natascha Bühlmann / Kleinwilhöhe 11 / 6048 Horw / Telefon +41 79 660 62 72  
**Anmeldung per Mail** [natascha.buehlmann@gmail.com](mailto:natascha.buehlmann@gmail.com)

## Mitnehmen

- **Yogakleider**  
Yogamatten etc. hat es. Wer möchte, nimmt seine eigene Ausrüstung mit
- **Kleider für draussen und gute Schuhe**
- **Plastifizierte Decke** falls vorhanden
- **Rucksack für Decke und Meditationskissen**,  
um diese draussen transportieren zu können
- **Trinkflasche**
- **Hausschuhe**
- **Evtl. Tagebuch und Schreibuntensilien**

## Annulationskosten

Die Anmeldung ist verbindlich.

Bis 6 Wochen vor Kursbeginn ist ein Rücktritt kostenlos, danach werden bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch 100% des gebuchten Angebots verrechnet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer(innen).

Ich freue mich Dich ein Stück in diesem Leben begleiten zu dürfen!

Herzlichst  
Natascha