

Rückzug in die Berge - Frühling für Körper, Geist und Seele YOGARetreat Feldis, Graubünden 12.-15. März 2026



Gönne dir eine wohltuende Auszeit im idyllischen Bergdorf Feldis, um nach dem Winter neue Energie zu schöpfen und wieder in dein inneres Gleichgewicht zu finden. Im Frühling erwacht die Natur – und auch in uns darf neue Lebenskraft entstehen. Dieses Retreat lädt dich ein, Körper, Geist und Seele zu nähren, in Stille zu kommen und Dich mit Dir selbst zu verbinden. 🌸 Inhalt und Programm

- Kräftigendes, fließendes Yoga (Hatha&Vinyasa am Morgen)
 - Ruhige, erdende Praxis am Nachmittag
 - Yoga Nidra, Atemübungen und Meditation zum Zentrieren, Ankommen bei Dir selbst und Erwecken Deiner Lebensenergie
 - Optional: Einführung in die ayurvedische Morgenroutine (Material kann erworben werden)
 - Möglichkeit für individuelle Ayurvedaberatung (Nach vorheriger Anmeldung)
 - Schweigeeinheiten für innere Ruhe und Klarheit
- Zwischen den Yogasequenzen bleibt Zeit für Spaziergänge, Sauna und Hotpot, Rückzug und das Geniessen der Stille in der kraftvollen Bergnatur.



Leitung

Doris Umlauf

Yogalehrerin, Medizinische Ayurvedaspezialistin, Ärztin

Mit ihrer besonnenen, herzlichen Art begleitet Doris dich auf Deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, Kraft und innerer Ausgeglichenheit



Ort

Berghotel Sterna, Feldis (GR) (www.berghotelsterna.ch)

Ein besonderer Ort für Wohlbefinden in der Natur, auf 1'500 m ü. M. mit Weitblick über die Bündner Bergwelt und regionalen Köstlichkeiten, die mit Liebe zubereitet werden



Kosten

Unterkunft inkl. Halbpension + Kurskosten

Neubau mit WC und Dusche, Altbau mit Etagedusche und -WC

- Neubau DZ CHF 995.–
- Neubau EZ CHF 1'175.–
- Altbau DZ CHF 890.–
- Altbau EZ CHF 1'010.–
- Altbau EZ klein CHF 890.–



Für wen ist dieses Retreat geeignet?

Für Menschen, die neue Energie schöpfen möchten, sich nach Ruhe, Natur und innere Verbundenheit sehnen und in einer kurzen Auszeit Kraft, Freude, und Ausgeglichenheit finden wollen. Sobald Du stehen und atmen kannst, machst du Yoga - auch für Yogaunerfahrene ist dieses Retreat geeignet. Alle Übungen werden von Doris achtsam mit verschiedenen Levels angeleitet.



Anmeldung & Kontakt

email: dorisumlaut@sunrise.ch, Tel. +41 78 241 78 08, www.yoga-home.ch



Einladung

Komm mit in die Berge, atme auf, spüre die Stille, erwache zu neuer Lebenskraft. Ein Frühling für Körper, Geist und Seele

