

YOGA RETREAT
und
KLANGSCHALEN MEDITATION
Cavaglia

12. - 14. Juni 2026
mit Corinne Arner-Semadeni und Rolf Züsli

Yoga trifft Kristall-Klang



Preis pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension, Kurtaxe, Yogaseminar und Klangschalenerlebnisse:

CHF 528.-, beziehungsweise **CHF 488.-**
im Mehrbettzimmer

Begleitpersonen, die nicht am Retreat teilnehmen möchten, sind je nach Verfügbarkeit herzlich willkommen.

Weitere Informationen:

www.stazionecavaglia.ch
www.kristallklang.ch

Anmeldung bei Stazione Cavaglia:
Tel. 081 834 55 61 oder via e-mail:
info@stazionecavaglia.ch

Gönne dir eine Auszeit in der atemberaubenden, wilden Natur von Cavaglia ob Poschiavo. Erlebe ein inspirierendes Yoga-Wochenende mit harmonischen Körperübungen, bewusstem Atem, tiefgehender Entspannung und Meditation. Die sphärischen Klänge der Berg-Kristallschalen begleiten dich dabei und schenken dir Regeneration, innere Ruhe und neue Lebensfreude.



Programm
Thema: "Frühlingsputz"
12. - 14. Juni 2026

Freitag

- | | |
|---------------|---|
| 15.00 | Willkommen + Informationen |
| 16.00 - 17.30 | Yoga (Ankommen im Hier und Jetzt)
mit Klangschalen Entspannung |
| 18.00 | Leichtes Abendessen |
| 20.00 | Klangschalen Meditation |

Samstag

- | | |
|---------------|---|
| 07.00 | Stilles Gehen zum Wasserfall
oder Meditation im Saal |
| ab 08.15 | Frühstück |
| 10.15 - 11.45 | Yoga
mit Klangschalen Entspannung |
| 12.00 | Mittagessen
Freizeit |
| 16.00 - 17.30 | Yin Yoga Session
mit Klangschalen Begleitung |
| 18.00 | Leichtes Abendessen |
| 20.00 | Klangschalen Meditation |

Sonntag

- | | |
|---------------|---|
| 07.00 | Stilles Gehen zum Wasserfall
oder Meditation im Saal |
| ab 08.15 | Frühstück
Check-out |
| 10.15 - 11.45 | Yoga
mit Klangschalen Entspannung |
| 12.00 | Mittagessen |