

YOGA RETREAT und KLANGSCHALEN MEDITATION **Cavaglia**

25. - 27. September 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 61 55 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: Gleichgewicht
25. - 27. 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