

YOGA RETREAT und KLANGSCHALEN MEDITATION **Cavaglia**

12. - 14. September 2025
mit Corinne Arner-Semadeni und Rolf Züsli

Yoga trifft Kristall-Klang



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

CHF 508.-, beziehungsweise **CHF 458.-** 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 o via e-mail:

info@stazionecavaglia.ch

Gönne dir ein Wochenende in der wunderschönen, wilden Natur der Alp Cavaglia ob Poschiavo! Praktiziere Yoga - körperliche Übungen, begleitet von Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation - und tauche ein in die sphärischen Klänge der Berg-Kristallschalen um zu regenerieren und dich mit frischer Lebensfreude zu verbinden.



Programm

12. - 14. September 2025

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