

# Yoga-Auszeit in Bergün

Sonntag, 8. bis Dienstag, 10. September 2024



Geniesse eine Auszeit mit Yoga, Wandern, Baden und Saunieren umgeben von wunderschöner Bergwelt im Kurhaus Bergün. Im stimmungsvollen, lichtdurchfluteten Pavillon tauchen wir in unsere Yogapraxis ein und bringen Körper und Geist in Balance. Das Yoga-Programm besteht aus Meditation und Pranayama, kräftigendem Hatha Flow, regenerierendem Yin Yoga und entspannendem Yoga Nidra. Schenk dir Zeit für dich und regeneriere deinen Körper und Geist bei viel frischer Bergluft in der wunderschönen Umgebung von Bergün.

Eingebettet in herrlicher Bergwelt, im authentischen Bündner Dorf Bergün begeistert das Kurhaus mit seinem historischen Charme. Erlebe eine einmalige Zeitreise begleitet von viel Jugendstil und einer grossen Portion Gastfreundschaft und Herzlichkeit.

Das gemütliche Restaurant besticht durch sein kreatives und ökologisch bewusstes Angebot aus Küche und Keller – ehrlich, alpenländisch, mit vielen regionalen Produkten und stets auch einem Blick über den Horizont.

Das neue KurBad ist ein wunderschöner Ort zum Verweilen und Wohlfühlen. Geniesse die Sauna, den Ruheraum sowie die Pools mit Blick auf das umliegende Bergpanorama oder entspanne deine müden Muskeln bei einer Massage.

Deine Yoga-Auszeit kannst du allein geniessen oder gemeinsam mit einer Begleitperson oder deiner Familie. Dabei kann das Yoga Packet fakultativ dazu gebucht werden.

## Ort

Das malerische Dorf Bergün mit seinen typischen Bündnerhäusern liegt idyllisch auf 1400 mÜM am Fusse des Albulapasses und an der UNESCO-Welterbe-Bahnlinie, im Herzen Graubündens. Klein und fein, authentisch und echt, in einer intakten Natur.

## Unterkunft, Preise und Verpflegung im Kurhaus Bergün

- Jugendstil-Doppelzimmer mit Dusche/WC, CHF 220 bei Doppelbelegung
- Jugendstil-Doppelzimmer mit Dusche/WC, CHF 140 bei Einzelbelegung
- Jugendstil-Zweibettzimmer mit Lavabo und Etagenbad CHF 170 bei Doppelbelegung
- Jugendstil-Zweibettzimmer mit Lavabo und Etagenbad CHF 115 bei Einzelbelegung

**Abendessen:** CHF 50 pro Person und Abend für das 3-Gänge-Abendmenu

Die Preise verstehen sich pro Person / Nacht, inklusive Frühstück, KurBad-Nutzung, Kurtaxe, Service, MwSt  
Parkplatzgebühr: CHF 5 / Nacht (Anreise mit dem öffentlichen Verkehr empfohlen)  
Hunde beschränkt (nur nach Absprache): CHF 15 / Aufenthalt

## Yoga

Die Yoga-Lektionen finden im schönen, lichtdurchfluteten Pavillon des Kurhaus Bergün statt und sind sowohl für Yogeanfänger\*innen wie auch erfahrene Praktizierende geeignet. Der Yoga-Unterricht findet auf Deutsch statt. Sollten englischsprachige Teilnehmende dabei sein, wird die Unterrichtssprache mit den Teilnehmern abgesprochen.

Das **Yoga-Package** kostet **CHF 190** und beinhaltet alle Yoga-Lektionen gemäss Programm und kann individuell dazugebucht werden. D.h. du kannst auch eine Begleitperson mitnehmen, welche kein Yoga praktizieren möchte. Die Yoga-Lektionen sind beschränkt auf 12 Teilnehmende. Alternativ können die Lektionen (sofern freie Plätze vorhanden sind) individuell vor Ort dazu gebucht werden. Der Preis pro Lektion à 90 Minuten beträgt CHF 40 und CHF 35 pro Lektion à 60 Minuten.

## Programm\*

### Sonntag, 8. September 2024

Bis 15.30 Uhr individuelle Anreise und Zimmerbezug (ab 15 Uhr möglich)  
16.30-18.30 Uhr Hatha Yoga (90 Min.) und Yoga Nidra (30 Min.) im Pavillon  
19 Uhr Abendessen

### Montag, 9. September 2024

7.30 - 9.30 Uhr Meditation, Pranayama und Hatha Yoga (120 Min.) im Pavillon  
Anschl. Frühstück (bis 10.15 Uhr)  
Zeit zur freien Verfügung, z.B. für eine Ortsbesichtigung oder eine Wanderung

17.30 – 18.30 Uhr Yin Yoga (60 Min.) im Pavillon  
19 Uhr Abendessen

### Dienstag, 10. September 2024

7.30 - 9.30 Uhr Meditation, Pranayama und Hatha Yoga (120 Min.) im Pavillon  
Anschl. Frühstück (bis 10.15 Uhr)  
Bis 11 Uhr Zimmerfreigabe  
Individueller Aufenthalt oder Abreise

\*Änderungen vorbehalten

## Anreise

Bergün kannst du sowohl mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch mit dem Auto gut und bequem erreichen: Mit den Schweizerischen Bundesbahnen (SBB) und der Rhätischen Bahn (RhB) sind Sie von Zürich in 2.5 Stunden in Bergün. Der Zimmerbezug ist am Sonntag ab 15 Uhr möglich.

## Leitung



### Claudia Schmid, Yogalehrerin

Als Ausgleich zum fordernden Berufsalltag, hat Claudia im Jahr 2005 Yoga für sich entdeckt und seither kontinuierlich in ihr Leben integriert. Yoga ist für sie zu einer Leitplanke für ihre persönliche Entwicklung geworden und schenkt ihr Ausgeglichenheit, Ruhe und Kraft.

Claudia bildet sich in Kursen, Workshops und durch Selbststudium laufend weiter, wobei ihre grössten Lehrer ihre Schüler sind. Sie unterrichtet insbesondere Alignment based Hatha Yoga. Claudia freut sich auf drei unvergessliche Tage in den Bergen mit dir.

## Anmeldung

Deine Auszeit in den Bergen und die Buchung von deinem Yoga-Paket kannst du per E-Mail wie folgt reservieren: [reservation@yoga-zurichberg.ch](mailto:reservation@yoga-zurichberg.ch).

Das Hotelzimmer kannst du direkt über das Kurhaus Bergün reservieren:

Telefon +41 81 407 22 22

E-Mail: [info@kurhausberguen.ch](mailto:info@kurhausberguen.ch)

## Buchungs- und Annullationsbedingungen

**Kurhaus Bergün:** Dem Gast werden folgende Kosten belastet:

- Bis 30 Tage vor Anreise: keine Kosten
- 29 - 15 Tage vor Anreise: 30 % des Totalarrangements
- 14 - 7 Tage vor Anreise: 50 % des Totalarrangements
- < 7 Tage vor Anreise: 100% des Totalarrangements
- Nichterscheinen: 100% des Totalarrangements

**Yoga am Zürichberg:** Mit Eintreffen der Zahlung von deinem Yoga Packet ist dein Platz definitiv reserviert. Bei einer Annullaion bis am 31. Juli 2024 ist eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50 geschuldet. Danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Sollte der Retreat aufgrund höherer Gewalt nicht stattfinden können, werden die Kosten von der Veranstalterin an die Teilnehmenden vollumfänglich erstattet.

## AGB

Sollte die Lehrperson verhindert sein, behalten wir uns den Einsatz einer Ersatzlehrperson vor. Änderungen der Zeiten der Yoga-Lektionen sind vorbehalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Yoga am Zürichberg lehnt jede Haftung für Personen und Sachschäden ab.





