

# Yoga Retreat in Guarda / Graubünden

Yogaprogramm Reiseinformation Leistungen Kursleitung Impressionen Anfragen / Buchen



## **The Art of living: Stärke deinen Körper und Geist in diesem Yoga-Retreat am Fusse des Piz Buin**

**Datum: 01. – 04. Februar 2024**

Wir laden dich zu einem einzigartigen 4-tägigen Yoga-Retreat ein im wunderschönen Graubünden. Wir werden dich auf eine Reise mitnehmen, die dich innerlich und äußerlich belebt.

### **Yoga am Morgen**

Lars leitet die 2-stündigen morgendlichen yoga Stunden. Diese Sessions führen dich auf eine Reise durch deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Die Stunden beinhalten immer auch eine Meditation. Die Kurse sind für alle Niveaus geeignet. Das Ziel dieser Klassen ist es, dich durch eine Erkundung dessen zu führen, was es bedeutet, dich selbst zu sein.

### **Aktivität und/oder freie Zeit**

Normalerweise hast du nach dem Brunch Zeit, dich zu entspannen, in die Sauna zu gehen, dich massieren zu lassen, zu lesen oder zu tun, worauf du Lust hast. An einem Tag bieten wir dir an, entweder eine (Schnee-)Wanderung oder eine Schlittenfahrt den Berg hinunter zu machen. Dieser Ausflug ist nur für diejenigen, die wollen.

### **Nachmittags- oder Abendsession**

Es wird zwei Nachmittagssitzungen geben, eine wird eine ausgedehnte Atemarbeitssitzung mit Koen sein

und Lars wird dich durch einen Nachmittagsworkshop führen, entweder Yin Yoga oder etwas Aktivierenderes, je nach Stimmung der Gruppe. Abends wartet eine schöne Überraschung auf dich!

**Ort:** Graubünden, Guarda

**Kursleitung:** Lars Eckmann

## **Tauche ab und verbinde dich im Yoga mit dir selbst**

### **Tagesablauf**

#### **Morning plunge**

Für Interessierte kann Koen eine morgendliche Atemübung und ein eisbad anleiten. Koen ist Wim-Hof-Lehrer der Stufe III und wird dir zeigen, wie du dich sicher über deine Komfortzone hinaus bewegen und deinen Körper, deinen Willen und dein Immunsystem stärken kannst.

#### **Morgen Yoga**

Lars leitet die 2-stündigen morgendlichen Yoga-Sessions. Diese Stunden werden dich auf eine Reise durch deinen Körper, deinen Geist und deine Seele mitnehmen. Die Stunden beinhalten immer auch eine Art von Meditation. Die Kurse sind für alle Niveaus geeignet. Das Ziel dieser Kurse ist es, dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst zu führen.

#### **Aktivitäten and/oder Freizeit**

Normalerweise hast du nach dem Brunch Zeit, dich zu entspannen, die Sauna zu benutzen, dich massieren zu lassen, zu lesen oder zu tun, worauf du Lust hast. An einem Tag bieten wir dir an, entweder eine (Schnee-)Wanderung oder eine Schlittenfahrt den Berg hinunter zu machen. Dieser Ausflug ist wie alles andere nur für diejenigen, die wollen.

#### **Nachmittags- oder Abendsession**

Es wird zwei Nachmittags-Sessions geben, eine wird eine ausgedehnte Atemarbeitssitzung mit Koen sein und Lars wird dich durch einen Nachmittags-Workshop führen, entweder Yin Yoga oder etwas mehr Aktivierendes, je nach Stimmung der Gruppe. Abends wartet eine schöne Überraschung auf dich!

#### **Beispielhaftes Tagesprogramm\***

8:00 – 10:00 Morning Yoga

10:30 – 11:30 Brunch

11:30 – 16:00 Aktivität und/oder Freizeit

16:30 – 18:30 Yoga-Workshop

19:00 – 20:00 Abendessen

20:30 – 21:30 Aktivität und/oder Freizeit

\*Alle Kurse sind optional und freiwillig, du nimmst nur an den Kursen teil, an denen du teilnehmen möchtest.



## **Geniesse deinen Yoga-Retreat mit Lars Eckmann im Engadin**

Auf 1.650 Metern über dem Meeresspiegel, am Ende des Dorfes, liegt die Meisser Lodge. Mit frischem Wind, liebevollen Details und einer großen Portion Leidenschaft haben sie ein alpines Urlaubsdomizil in lockerer, ungezwungener Atmosphäre geschaffen. Genieße ihre neu interpretierten, regionalen Gerichte und lass dich vom Küchenteam mit schönen 3-Gänge-Menüs als Teil des Pakets verwöhnen. Eine kleine Sauna und ein Dampfbad dienen zur Entspannung nach einem aktiven Tag. Der schöne Hotelgarten im Hotel Meisser lädt zum Entspannen und Träumen ein.

Das wunderschöne Meisser Resort befindet sich im historischen Dorf Guarda, dem Juwel im Engadin. Das Dorf liegt auf einem Hochplateau, umgeben von den Engadiner Bergen, inmitten einer bezaubernden Natur und einem herrlichen Bergpanorama. Das Meisser Resort ist der perfekte Ort, um vom hektischen Leben abzuschalten und zu sich selbst zurückzufinden. Das Resort ist ein Ort der Herzlichkeit, Tradition und gelebten Gastfreundschaft - seit 1893!

Zwischen den Yoga Klassen hast du Zeit für dich. Geniesse die Ruhe der Berge und lass dich inspirieren zum Tagebuch schreiben oder dich in der Lounge mit den anderen Teilnehmern auszutauschen. Für die aktiveren, gibt es zusätzlich noch die Möglichkeit auf eine Schneeschuhwanderung zu gehen oder Schlitten zu fahren.

## **Biologisch und Vegatarische Küche**

Es gibt einen ausgiebigen Brunch und ein 3-Gang Abendessen. Wir achten auf hohe Qualität (Bio) und bieten dir eine vegetarische Küche (mit veganen Optionen). Falls du Allergien oder Unverträglichkeiten hast, melde dich bitte bei Lars

### **Anreise:**

Das Hotel Meisser ist sowohl mit dem Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, solltest du dein Ticket nach Guarda, Cümun buchen. Von dort aus sind es nur 2 Minuten Fußweg zum Hotel.

## **Unsere Leistungen für den Yoga-Retreat in Graubünden vom 01. – 04. Februar 2024**

- 3 Übernachtungen
- Benützung Dampfbad & Sauna
- Ausgiebiges Brunch Buffet
- Abendessen
- 2x Yoga pro Tag
- Abendzeremonie
- Wifi
- Persönliche Betreuung

### **Kurskosten und Unterkunft pro Person:**

- Einzelzimmer 1150.-
- Doppelzimmer 1000.-
- Dreierzimmer: 800.-

### **Weitere Informationen:**

Für wiederkehrende Schüler gibt es Ermäßigungen. Wir bieten auch Rabatte für Menschen in finanziell schwierigen Situationen. Vielleicht hast du eine Möglichkeit, zum Retreat beizutragen oder hast eine andere Fähigkeit, die du gerne teilen möchtest. Bitte [kontaktiere Lars](#) für besondere Arrangements.

Nach Eingang deiner Anmeldung bestätigen wir dir deine Teilnahme, und die Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich. Gleichzeitig wird dir eine nicht erstattungsfähige Anzahlung von CHF 200,- pro Person in Rechnung gestellt, die innerhalb von 10 Tagen fällig ist. Der Restbetrag ist drei Wochen vor dem Retreat fällig.

Für die Versicherung bist du selbst verantwortlich. Der Kursleiter/die Kursleiterin haftet nicht für Schäden

an oder Verlust von Eigentum oder Verletzungen von Personen. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin verzichtet auf jegliche Ansprüche gegenüber dem Unternehmen/der Lehrkraft für derartige Verluste, Schäden oder Verletzungen.



## **Lars Eckmann**

Lars entdeckte Yoga vor 7 Jahren. Seitdem hat er 3 Lehrerausbildungen absolviert, eine traditionelle Hatha-Ausbildung im Mutterland des Yoga, Indien. Eine moderne Vinyasa-Ausbildung auf der Insel der Götter, Bali. Und eine AcroYoga-Ausbildung in Bangkok.

Lars unterrichtet Yoga als Leidenschaft für Bewegung, bietet aber auch Meditations- und Pranayama-Kurse an. Für Lars ist Bewegung der einfachste Weg, sich selbst kennenzulernen, und wenn du dich wirklich kennst, kennst du jeden und alles. Sein Unterricht ist fließend und lässt viel Raum für individuelle Freiheit und Kreativität. Für Lars gibt es keine richtige oder falsche Bewegung, es gibt einfach nur Bewegung.

Im Moment ist Lars am meisten von der FluidUS-Methode inspiriert. Dieser Ansatz erforscht die natürlichen Bahnen unseres Körpers und basiert auf dem Verständnis des Gesichtssystems. Das Ziel ist es, den Körper mit Leichtigkeit zu bewegen und alles so mühelos und fließend wie möglich zu machen. Die Erweckung dieser kinetischen Flüsse in unserem Körper verändert gewohnte Bewegungsmuster, verbessert die Körperhaltung und ist eine große Hilfe bei der Verletzungsprävention.

Zwei Portraitfotos der Kursleiter

## **Yogaretreat für Körper, Geist und Seele im winterlichen Engadin**





•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



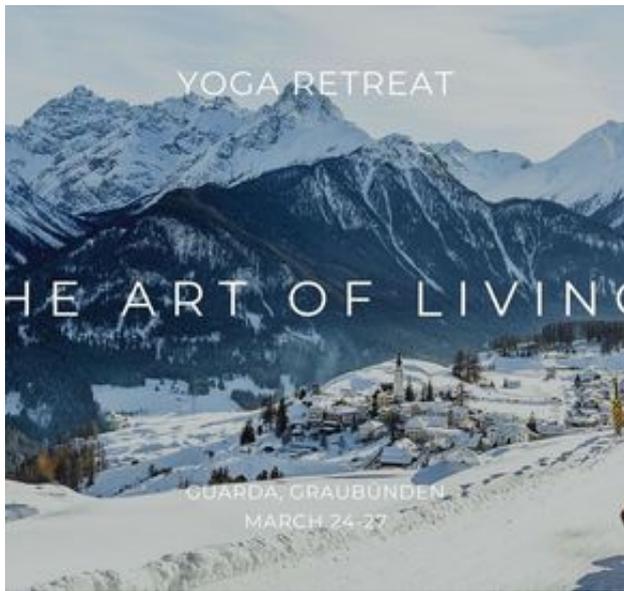
•



•



•



•



•



•



**Buche deine Yogareise mit Lars Eckmann**