

# **Yoga Auszeit in der Val Medel in der Surselva**

## **vom 8.-11. August 2024**

### **VAL MEDEL IN DER SURSELVA**

Die "medelina" liegt am oberen Dorfrand von Curaglia in der Val Medel, einem Seitental der Surselva, mit Ausblick auf das Dorf, das Tal und die umliegenden Gipfel.

Die Val Medel erstreckt sich entlang der Passstrasse von Disentis bis zum Lukmanierpass. Der Pass verbindet die romanisch sprechende Surselva im Norden mit dem italienisch sprechenden Bleniotal. Von Norden her führt er in die warme Sonne des Südens oder umgekehrt in die klare Alpenluft der Surselva.

Das Tal ist stark landwirtschaftlich geprägt. Die Dörfer am Talboden, die idyllischen Weiler an den Talflanken, die vielen Maiensässsiedlungen und Alpen verleihen ihm einen einzigartigen Charme. Die Landschaft der Val Medel erzählt unzählige Geschichten der bäuerlichen Kultur – vom Bergackerbau, von den historischen Verkehrswegen und vom traditionellen Handwerk.  
([www.medelina.ch](http://www.medelina.ch)).



Magst du diese einzigartige Landschaft mit einem besonderen Geisstrekking erkunden und dir mit Yoga Einheiten eine Auszeit gönnen?

### **KURSLEITUNG**

# Yoga Auszeit in der Val Medel in der Surselva

vom 8.-11. August 2024

Alexandra Schilken, Diplomierte Yogalehrerin und Mitglied im Schweizer Yogaverband und Yoga Alliance.

[www.niamaste.ch](http://www.niamaste.ch)

«Meine Stunden sind fordernd und kraftgebend zugleich, aber auch Geist und Seele werden mit vereint; Lachen und Freude sind mir wichtig! Emotionen leben und erleben!

Jeder findet seine eigenen Bewegungen, denn die Individualität liegt mir sehr am Herzen. So biete ich den Teilnehmenden Variationen, so dass sich jeder aufgehoben fühlt.»



## **PROGRAMM**

Donnerstag, 8. August 2024

- Anreise
- Check-in der Zimmer ab 15.00 Uhr
- 17.30 – 18.30 Uhr Yoga
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag, 9. August und Samstag, 10. August 2024

- 8.00 – 9.00 Uhr Yoga
- gemeinsames Frühstück ab 9.00 Uhr
- Tag zur freien Verfügung
- 17.30 – 19.00 Uhr Yoga
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag, 11. August 2024

- 8.00 – 9.00 Yoga
- Frühstück ab 9.00-10.00 Uhr
- Check-out der Zimmer bis 11.00 Uhr



# **Yoga Auszeit in der Val Medel in der Surselva**

**vom 8.-11. August 2024**

## **PREISE**

Einzelzimmer 650.- CHF/Aufenthalt

Doppelzimmer 1060.- CHF/Aufenthalt

Die Übernachtungen und die Tourismusabgabe ist vor Ort zu begleichen.

## **Inbegriffene Leistungen**

- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 3-Gang Abendmenu im Rahmen der Halbpension (Getränke werden individuell verrechnet)
- Mehrwertsteuer
- Yoga-Material: Matten, Decken, Blöcke und Sitzkissen
- Zwischenverpflegung: Wasser, Tee, Saft, Früchte und Nüsse zur Selbstbedienung, inkl. Tafelwasser am Abend

## **Yogalektionen & Geisstrekking**

280.- CHF pro Person

## **ANMELDUNG UND INFOS**

- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Reservation bitte direkt unter** [info@niamaste.ch](mailto:info@niamaste.ch) / [www.niamaste.ch](http://www.niamaste.ch) / +41 (0)76 553 57 58.

Nach Eingang der Anzahlung ist die Anmeldung definitiv.

## **STORNIERUNGSBEDINGUNGEN**

Die anderen Teilnehmer und ich sind dir dankbar, wenn du eine allfällige Stornierung möglichst frühzeitig und schriftlich mitteilst.

Bei Stornierung des Weekends werden berechnet:

- 29-7 Tage vor Anreise: 75% des Gesamttotals
- 7-0 Tage vor Anreise: 100% des Gesamttotals