



Hatha - Kundalini Yoga Retreat Herbst 2026



**Montag 12. Oktober bis Freitag 16. Oktober 2026
Im Seminarhaus Sonnennest in Sumvitg Graubünden**

Es erwarten Dich intensive Tage, wo wir uns vom individuellen Alltagsleben zurückziehen und liebevoll Körper, Geist und Seele nähren und pflegen. In der wunderbaren Energie der Bündner Berge werden wir gemeinsam Yoga üben, Ruhe geniessen und die kraftvolle Energie der Bergwelt auf uns wirken lassen. Wir praktizieren das alte und traditionelle Yoga, tauchen in diesen Tagen in die mystischen Techniken ein, werden viel und «richtig» atmen, subtile Übungen und Asanas machen, und dabei gute Gefühle erschaffen – in uns und somit auch in der Welt. Wir stärken uns mit leichten vegetarischen Mahlzeiten und wohnen in einem sonnigen Nest.

Lass uns dies gemeinsam tun – ich freue mich, wenn Du dabei bist!



Haus

Das Seminarhaus Sonnennest liegt am Dorfrand von Sumvitg im Surselva auf 1043 m. Liebevoll renoviert ist das Haupthaus; und der Stall, in dem sich der Yogaraum und die neuen Schlafzimmer befinden, ist komplett neu gebaut. Einige Schlafräume, sowie Ess- und Wohnzimmer befinden sich im Altbau. Rund um die beiden Häuser laden gemütliche Sitzplätze zum Verweilen ein. Für Naturliebhaber sind die Berge und Spazierwege wunderbare Orte, um frische Luft und Kraft zu tanken. Für unser leibliches Wohl werden die guten Seelen des Hauses Dina und Stefan besorgt sein und uns mit einem kräftigenden Brunch und einem leichten Abendessen verwöhnen. Weitere Informationen findet Ihr hier: www.sonnennest.ch



Tagesablauf

Vormittags werden wir nach einem stärkenden Chai ab 9 Uhr 2.5 Stunden Yoga praktizieren und danach einen ausgiebigen Brunch geniessen. Nach der Siesta beginnen wir um 16 Uhr mit der zweiten zweieinhalbstündigen Yogaeinheit. Das Nachtessen wird um 19 Uhr serviert.



Aufwand

Hotel

Die Zimmerangebote beinhalten Brunch, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser, Pausenverpflegung, inkl. Nutzung Seminarraum, und verstehen sich pro Person und Nacht. Je nach Zimmerkategorie variieren die Preise zwischen **508 - 596 CHF für 4 Nächte** (siehe Webseite Sonnennest). Der Zuschlag für Einzelbelegung beträgt CHF 15 pro Nacht.

Seminar

Der Ausgleich für meine Yogaeinheiten beträgt pro Person **CHF 250**. Inbegriffen ist der morgendliche Chai und alles, was das Yoga so erfordert ;-)

Reise

Nach Möglichkeit reisen wir mit ÖV oder in Fahrgemeinschaften an. Es steht jedoch jedem frei, individuell anzureisen. Parkplätze sind wenige (öffentliche) vorhanden und kosten pro Tag CHF 5.



Allgemeines

Anzahl Teilnehmende	Mind. 6 bis max. 12 Yogafreunde
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden, ich empfehle euch, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.
Anmeldefrist	1. Juli 2026
Zimmerbelegung	Falls ihr ein Zweibettzimmer mit jemandem teilen möchtet, bitte bei der Anmeldung vermerken. Zimmerzuteilung in Absprache und nach Eingang der Anmeldung.

