

## **Wandern – Yoga – Entspannung**

### **4 Tage & 3 Nächte – Vitalität & Wohlbefinden!**

#### **Energie auftanken im wunderschönen Engadin und Hotel Saratz in Pontresina**

In diesem Retreat stehen Wandern, Yoga und Entspannung im Vordergrund. Erfreue dich an der frischen und klaren Engadiner Bergwelt. Wandernd, lassen wir die Kraft der Natur auf uns wirken. Erlebe wie deine Stärke und Gelassenheit mit einfachen Yoga- und Entspannungsübungen wächst. So schöpfen wir Energie und Lebendigkeit und stärken nachhaltig unser Wohlbefinden.

Freitag und Samstag jeweils um 14.15 und 15.15 Uhr, sowie Sonntag um 15.45 und 16.45 Uhr biete ich einstündige, persönliche Beratungen an. Bitte bei mir direkt buchen.

**Termin: 26. – 29. September 2024**

#### **Programm:**

##### **Donnerstag**

**ab 15.00 Uhr – individuelle Anreise und Zimmerbezug**

##### **16.45 – 17.45 Uhr – Begrüßung, Kennenlernen, Informationen und Einstimmung**

Nach den Einführungen erleben wir die wohltuende Wirkung einiger Yoga-Übungen. Mit einer ersten Atemübung entspannen wir uns und beginnen uns wohlfühlen.

**18.30 Uhr individuelles Abendessen** (auf Wunsch auch in Gruppe möglich)

##### **20.45 – 21.00 Uhr gemeinsame Entspannungsübung im Yogaraum**

Mit einer beruhigenden leicht bewegten Übung lassen wir den Tag ausklingen. Erhole dich in einem wunderbar wohltuenden Schlaf.

##### **Freitag**

##### **07.00 – 08.00 Uhr Yoga**

Mit Achtsamkeit und Stille beginnen wir den Tag. Zusammen mit einfachen Yogaübungen stimmt uns das für einen wundervollen Tag ein. Erlebe die Kraft, die aus der Ruhe wächst.

##### **Danach Zeit für individuelles Frühstück**

##### **09.30 Uhr – 14.00 Uhr Wanderung mit Picknick**

Unsere Wanderungen werden einfach und der Gruppe angepasst sein. Genieße die frische klare Engadiner Bergluft und erlebe die aufbauenden Kräfte der Natur.

**Danach ist Zeit für dich. Geniesse die Angebote im Hotel oder erkunde Pontresina.**

**16.45 – 17.45 Uhr Yoga und Entspannung**

Wir werden einerseits unsere angespannten Muskeln dehnen, aber auch einige unbenutzte Muskelgruppen stärken. Wir vertiefen die Atemübung vom Vortag. Erlebe die wohltuende Wirkung. Spüre Gelassenheit. Freue dich, erfüllt und zufrieden auf ein schmackhaftes Nachtessen.

**18.30 Uhr individuelles Abendessen** (auf Wunsch auch in Gruppe möglich)

**20.45 – 21.05 Uhr gemeinsame Entspannungsübung im Yogaraum**

Mit einer tief entspannenden Yoga-Nidra Übung schliessen wir den Tag ab. Gleite entspannt über in deinen wohlverdienten Schlaf.

**Samstag**

**07.00 – 08.00 Uhr Yoga**

**Danach Zeit für individuelles Frühstück**

**09.30 Uhr – 14.00 Uhr Wanderung mit Picknick**

Dazwischen meditieren wir im Gehen und zapfen dabei die Kraft dieser wunderschönen Engadiner Bergwelt an. Erlebe die frische und wohltuende Luft und Kraft der Berge.

**Danach ist Zeit für dich. Geniesse die Angebote im Hotel oder erkunde Pontresina.**

**17.00 – 18.15 Uhr Yoga und Entspannung**

Wir entspannen unsere Muskeln und unseren Geist.

**19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im vegetarischen Restaurant Giodi, Hotel Saratz**

Wir geniessen die exquisiten Angebote vom Giodi und unsere Gesellschaft. Bei schönem Wetter werden wir uns vor der Nachtruhe noch auf einem Spaziergang, mit einem speziellen Blick zum Sternenhimmel, im Hotelpark entspannen.

**Sonntag**

**07.15 – 08.15 Uhr Yoga**

**Danach Zeit für individuelles Frühstück**

**10.00 – 15.00 Uhr Wanderung mit Picknick**

Auf unserer abschliessenden Wanderung geniessen wir noch einmal die Frische der Engadiner Berge. Wir erleben die Kraft des Waldes und der Bäume und verbinden uns mit ihr.

**15.00 Uhr Abschluss**

**15.30 Uhr Individuelle Abreise**

## **Hinweise**

Ausrüstung für das Retreat: wetterfeste und bequeme Kleidung, feste Schuhe (Vibram Sohle empfohlen), Sitzunterlage, Sonnen-/ Regenschutz, evtl. Mütze, Trinkflasche. Yogamatten sind vorhanden.

**Jürg Bigler** ist Gesundheitscoach, Newsletter-Redaktor, Yogalehrer und diplomierter Wanderleiter. Viele Aspekte der Gesundheit begleiten ihn schon seit seiner Ausbildung zum Sportlehrer, Psychomotorik-Therapeut, Dialogprozessbegleiter, Schneesportlehrer und nicht zuletzt als engagierten Vater.

Zu seiner Tätigkeit als Gesundheitscoach sind auch Informationen unter [www.jbigler.ch](http://www.jbigler.ch) einzusehen.