

**Yoga und die Kraft der Natur vom 25.09. – 28.09.2025
im Swiss Historic Meisser Resort in Guarda / Engadin**

Tauche ein in die magische Atmosphäre des „goldenen Indian Summers“ im Engadin, spüre die Kraft der Berge und bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

Lasse Dich durch Yoga, Meditationen sowie den Klängen der Klangschalen inspirieren und Deinen Gaumen von regionalen Bündner Spezialitäten verwöhnen. Der Herbst im Engadin bietet Dir eine kraftvolle Gelegenheit, Dich mit der Natur zu verbinden, Deinen Alltag hinter Dir zu lassen und neue Energie zu tanken.

Das charmante Dörfchen Guarda, bekannt auch als Zuhause vom „Schellen-Ursli“, bietet hierfür die perfekten Voraussetzungen. In der Meisser-Lodge verbinden sich Tradition und Moderne harmonisch unter einem Dach. Dank der ruhigen Atmosphäre und der Lage inmitten der Natur verspricht das Resort optimale Bedingungen, um zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen.



Eingebettet zwischen Bergen, Wiesen und Wäldern praktizieren wir zusammen hier im Yoga-Haus das grosse Spektrum der Yogapraktiken:

- Körperübungen (Asanas) für Kraft, Flexibilität und Gesundheit
- Atemtechniken (Pranayama) zur Reinigung, Steigerung der Atemkapazität und Lebensenergie
- Zurückziehen der Sinne (Pratyahara) für innere Ruhe und höhere Bewusstseinsstufen
- Konzentration (Dharana) für fokussierten Geist und Achtsamkeit
- Meditationen (Dhyana), in denen sich Objekt und Subjekt vereinen
- Yoga-Philosophie
- Klangschalen, die mit sanften Klängen entspannen, regenerieren und für innere Ruhe sorgen

Bringe Deinen Partner, Deine Partnerin oder Deine Familie mit (Familienzimmer verfügbar) und verbringt gemeinsam eine aktive Auszeit im Engadin. Für weitere Informationen zu den diesbezüglichen Preisen (ohne Yoga-/Meditationsprogramm) wende Dich bitte direkt an Isabel.

Wir heissen Dich herzlich willkommen...

... und freuen uns darauf, Dich auf dieser wohltuenden Reise zu begleiten:



Carmen Clavadetscher / Yoga Bhavani führt Dich durch die Yoga-Lektionen und Meditationen. Mit über 40 Jahren Erfahrung im Yoga bringt sie eine tiefe Leidenschaft und Hingabe in jede Stunde ein. Seit 2008 vertieft sie ihr Wissen durch die Ausbildung bei Yoga Vidya im integralen Yoga und absolvierte 2011 eine Weiterbildung im Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Zahlreiche Workshops und Spezialisierungen in Bereichen wie Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda und yogabasierte Trauma-Therapie ergänzen ihr umfangreiches Know-how. Seit 2008 unterrichtet sie selbständig in Trin und Umgebung und freut sich darauf, ihre Begeisterung fürs Yoga mit Dir zu teilen.



Isabel Hartmann ist die Retreat-Organisatorin und führt Dich durch die wohltuenden Klänge der Klangschalen! Als dipl. Gymnastik-, Wassersport- und Skilehrerin praktiziert Isabel Yoga seit vielen Jahren. Für sie sind Musik, Bewegung und Meditation das Lebenselixier, welches ihr Energie, Balance und innere Ruhe schenkt. Mit Willensstärke, Geduld, Gelassenheit und einem ausgeprägten Körpergefühl stärkt sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Mitmenschen. Die faszinierende Wirkung der Klangschalen begeistert Isabel seit vielen Jahren. Mit der Ausbildung zur Peter-Hess Klangschalen-Praktikerin hat sie ein weiteres Herzensprojekt verwirklicht.

Während des Retreats wird uns die Kraft der **goldenen Lärchen** unterstützen, deren Bedeutung tief in der Natur verwurzelt ist. Die Lärchen mit ihren goldgelben Nadeln symbolisieren Erneuerung, Stärke und Beständigkeit. Ihre mythologische Bedeutsamkeit erinnert uns daran, im Wandel des Lebens Stabilität und inneren Frieden zu finden.



Für weitere Informationen stehen wir Dir gerne zur Verfügung

Isabel Hartmann

Telefon: +41 (0)79 330 50 42

E-Mail: i.hartmann.trin@gmail.com

Carmen Clavadetscher

Telefon: +41 (0)78 925 82 14

E-Mail: carmenc@gmx.ch

ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com

Kursort / Unterkunft

Meisser Resort, Dorfstrasse 42, 7545 Guarda / Engadin, <https://www.hotel-meisser.ch>

Auf einer Hochebene gelegen, inmitten bezaubernder Natur und herrlichem Bergpanorama, liegt das Meisser Resort. Ein Ort der Herzlichkeit, Tradition und gelebter Gastlichkeit - seit 1893! Als Swiss Historic Hotel wird besonderen Wert auf die Erhaltung der historischen Substanz gelegt.

Am Ende des Dorfes, liegt die Meisser Lodge. Mit liebevollen Details und einer grossen Portion Leidenschaft wurde auf 1700 Höhenmetern ein alpines Ferienzuhause geschaffen. Ebenfalls lädt ein kleiner Wellness-Bereich mit Sauna, Dampfbad und Ruheraum zum Entspannen ein.

Direkt daneben befindet sich das Meisser Yoga-Haus mit 130m², welches uns durch seine lichtdurchflutete Atmosphäre und grossflächigen Fenstern ins Praktizieren eintauchen lässt.



Programm

Eröffnung	Donnerstag, um 19.00 Uhr, in der Meisser Lodge Begrüssung mit Informationen, Tagesablauf etc. Zimmer-Check-In ab 15.00 Uhr
Ende	Sonntag nach dem Morgenprogramm und dem Frühstück Zimmer-Check-Out bis 10.00 Uhr

Tagesablauf

07.30 – 9.45 Uhr	Meditation, Pranayama (Atemübungen), Asana Praxis (Körperübungen) & Tiefenentspannung
10.00 – 11.00 Uhr	Frühstück im Meisser Hotel
11.00 – 16.30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
16.30 – 19.00 Uhr	Asana Praxis (Körperübungen), Tiefenentspannung, Pranayama (Atemübungen) & Meditation
19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen (3-Gang-Menü vegetarisch)

Sämtliche Lektionen werden in „schwiizerdüütsch“ angeleitet

Die **Nachmittage** stehen Dir zur freien Verfügung. Erkunde den Schellen-Ursli-Wanderweg in der herbstlich-goldenen Natur; gönne Dir eine wohltuende Klangmassage; lasse Dich bei einem Waldbad an der frischen Bergluft verzaubern oder entspanne Dich an der Sonne! Die Natur liegt Dir zu Füssen und wartet darauf, entdeckt zu werden.

**ISA in sport agentur, Isabel Hartmann, Via Tignuppa 36, CH-7014 Trin,
+41 79 330 50 42, UID-Nr. CHE-297.470.221, i.hartmann.trin@gmail.com**

Arrangement

Das komplette Arrangement beinhaltet folgende Leistungen:

- Teilnahme an sämtlichen Yoga- & Meditations-Lektionen, Freitag - Sonntag
- Reichhaltiges Berg-Frühstück, Freitag bis Sonntag
- 3-Gang Nachtessen (vegetarisch), Freitag und Samstag
- Zwischenverpflegung (Früchte, hausgemachter Kuchen, Wasser, Tee)
- Aufenthalt in gemütlichen Einzel-, Doppel- oder Familienzimmern im Engadiner Style, 3 Nächte
- Kurtaxe
- Gästekarte für freie Fahrt mit ÖV zwischen Zernez und Martina
- Yogamatte, Decke, Yoga-Gurt

Der **Preis** für das vollständige Arrangement beträgt:

CHF 995.– pro Person im Einzelzimmer bzw.

CHF 935.– pro Person im Doppelzimmer

Im Arrangement sind nicht enthalten:

- Individuelle An- und Rückreise
- Getränke während des Abendessens
- Klang-Massage
- Nachtessen am Anreisetag (Donnerstag)

Magst Du zusätzlich in den Genuss einer Klangmassage kommen?



Alles ist in Schwingung! Lasse Dich von Isabel und den wirkungsvollen Klängen berühren! Die Vibrationen öffnen innere Räume, helfen Blockaden und innere Konflikte zu lösen und ermöglichen ein Loslassen auf allen Ebenen. Die Klänge wirken harmonisierend und haben einen direkten Einfluss auf die Gehirnwellen, Körper, Geist und Seele und ergänzen das Retreat perfekt.
Freue Dich auf eine wohltuende, regenerierende Behandlung!
Dauer ca. 50 Minuten, Behandlungskosten CHF 95.—

Melde dies bitte mit Deiner Anmeldung im voraus an.

Anmeldung
Yoga und die Kraft der Natur vom 25.09. – 28.09.2025
im Meisser Resort in Guarda / Engadin

TeilnehmerIn

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Strasse/Nr. /

PLZ/Ort /

E-Mail

Handy

Hiermit buche ich verbindlich das ausgeschriebene Arrangement

- ☐ im Einzelzimmer zum Preis von CHF 995.--
- ☐ im Doppelzimmer zum Preis von CHF 935.--
- Ich werde das DZ teilen mit

stellt mir bitte zur Verfügung

- ☐ Yoga-Matte kostenlos
- ☐ Yoga-Kissen kostenlos

zusätzlich reserviere ich

- ☐ Klangschalen-Massage bei Isabel CHF 95.-- zahlbar vor Ort in bar

Ich leide an folgenden Unverträglichkeiten, Krankheiten, Gebrechen

.....

Mit der Anmeldung erkläre ich ausdrücklich, dass meine persönlichen Daten (Name, Adresse, etc.) im Meisser Resort sowie von der Veranstalterin für interne Zwecke gespeichert werden dürfen. Die Weitergabe der Daten an Dritte ist jedoch ausdrücklich untersagt.

Die Anmeldungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.
Es ist eine Personen-Mindestanzahl vorgegeben. Falls diese nicht erreicht wird, wird sich die Veranstalterin erlauben, das Retreat abzusagen.



Eine Haftung für Unfall-, Körper-, Gesundheits- oder Folgeschäden kann weder von der Veranstalterin noch von der Yoga-Lehrerin oder dem Hotel übernommen werden.
Auf jegliche Schadenersatzansprüche (aufgrund von Unfall, Krankheit, Verletzung, Diebstahl, Rückerstattung o.ä.) wird hiermit meinerseits ausdrücklich verzichtet.
Die Veranstalterin empfiehlt, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen, um unvorhergesehene Ereignisse abzusichern und sorgenfrei am Retreat teilzunehmen.

Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	4 Wochen vor Eventbeginn
Annulation:	Wird das Arrangement seitens des/der TeilnehmerIn weniger als 30 Tage vor Eventbeginn storniert oder geändert, werden folgende Kosten erhoben, zuzüglich Stornogebühr von CHF 50.00:
	30 - 16 Tage vor Eventbeginn 50 % des gesamten Arrangements
	Ab dem 15. Tag vor Eventbeginn 100 % des gesamten Arrangements
	Nichterscheinen oder Abbruch 100 % des gesamten Arrangements
Stornogebühr	CHF 50.00

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldung bis 19.08.2025 per mail/PDF an Isabel Hartmann, i.hartmann.trin@gmail.com