



# Yoga-Frauenreise ins mystische Val Müstair

mit Regine S. Weber

24. bis 27. Oktober 2019

Gönne dir eine Reise zu dir selbst, eine Auszeit mit Yoga, Wandern und Natur pur. Erfahre innere und äussere Harmonie im wunderschönen Val Müstair. Die einmalig erhaltene Naturlandschaft, welche UNESCO-Biosphärenreservat ist, lässt dich den Alltag vergessen.

Möchtest du deine Yogapraxis vertiefen und mehr über Yoga erfahren? Dann ist diese Reise genau richtig für dich. Entdecke den Frieden und die Freiheit, welche in diesem Tal und in dir selbst liegen.

Der Yogaunterricht findet am Morgen und am späten Nachmittag im lichtdurchfluteten Seminarraum unseres aussergewöhnlichen „Hotel Central“ statt.

Bewusste Atem-Wahrnehmung lässt uns im Körper ankommen und fördert die Achtsamkeit. Pranayama (Atemübungen) bringt die Energien zum Fliessen. Die Asanas (Körperstellungen) werden präzise angeleitet und tief erfahren. Dynamische Flowsequenzen fördern Kondition, Ausdauer und Leichtigkeit. Die geführte Schlussentspannung Shavasana lässt dich vollkommen loslassen.

Yoga ist der natürliche Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Für die Teilnahme solltest du dich grundsätzlich körperlich fit und gesund fühlen und keine akuten Beschwerden haben. Es ist von Vorteil, wenn du schon Yoga-Erfahrung hast.

**Für Hin- und Rückreise ist gesorgt, sodass deine Auszeit schon mit der gemeinsamen Fahrt am Morgen des 24. Oktober 2019 beginnt und du dich um nichts mehr zu kümmern brauchst.**



### **1. Tag, Hirzel – Valchava**

Mit dem Car fahren wir via Landquart nach Davos, weiter über den Flüelapass ins Engadin und von hier ins Münstertal. Am frühen Nachmittag erreichen wir Valchava. Wir wohnen mitten im idyllischen Dorf, dessen Charakter von den typischen Engadinerhäusern mit ihren bunt bemalten Fassaden geprägt wird. Es bleibt Zeit, unser wunderschönes Hotel mit seinen hübschen Arvenholzzimmern zu geniessen oder die nähere Umgebung zu erkunden.

Um 17.00 Uhr treffen wir uns im Seminarraum für eine erste sanfte Yogastunde. Danach geniessen wir das erste gemeinsame Nachtessen.

### **2. und 3. Tag in Valchava**

Von 07.30 bis 9.30 Uhr findet der Yogaunterricht statt, anschliessend das Frühstück. Von ca. 11.00 bis 16.00 Uhr unternehmen wir gemeinsame Wanderungen, welche uns an spezielle Kraft-Orte, wie zum Beispiel das Benediktinerinnen-Kloster St. Johann, bringen und uns durch die wunderschöne Natur des Münstertals führen. Du kannst die freie Zeit natürlich auch individuell gestalten.

Von 16:30 bis 18:00 Uhr treffen wir uns zum nachmittäglichen Yogaunterricht. Anschliessend gemeinsames Nachtessen und Abendprogramm mit Yoga Nidra (geführte Tiefenentspannung).

### **4. Tag, Valchava – Hirzel**

Von 07.30 bis 09.30 Uhr Yogaunterricht und anschliessend Frühstück. Am späten Vormittag verabschieden wir uns von Valchava und fahren via Ofenpass ins Engadin. Wir machen einen Halt am wunderschönen Silvaplana-See. Hier haben wir genügend Zeit, um die atemberaubende Schönheit des Oberengadins bei einem ausgedehnten Spaziergang zu geniessen.



### **Reisedatum 2019**

24.10. bis 27.10.2019 (Donnerstag bis Sonntag)

### **Abfahrtsorte**

07.30 Uhr Zürich Sihlquai

08.15 Uhr Garage Bühler Hirzel (Gratisparkplätze)

08.35 Uhr Pfäffikon SZ Bahnhof

09.15 Uhr Sargans Bahnhof



### **Yogalektionen**

Regine S. Weber

### **Reisebegleitung**

Beatrix Sigrist

### **Chauffeuse**

Katrin Morger

### **Hotel**

Das Hotel «Central La Fainera» im Dorf Valchava ist ein geschmackvolles Hotel mit einer einzigartigen, von einheimischen Künstlern gemalten, farbenprächtigen Fassade, modernen Arvenholz-Zimmern und einem schönen Yogaraum. Die Zimmer sind grosszügig eingerichtet, alle mit Dusche/WC, Fön und gemütlicher Sitzecke.

Es gibt einen kleinen Sauna- und Wellnessbereich. Hier können Vitalbäder, Klang- und andere Massagen gebucht werden.

### **Das ist dabei**

- Fahrt mit modernem Reiseacar
- Bühler-Verwöhnservice im Car; Früchte und 1 Mineralwasser pro Tag gratis
- Unterkunft und Halbpension im ausgewählten Hotel mit vorzüglicher Küche
- Besichtigung Benediktinerinnen-Kloster St. Johann
- 12 ½ Std. Yogaunterricht mit Regine S. Weber
- Bühler Reisebegleitung
- Reisedokumentation

### **Preis pro Person**

4 Tage gemäss Programm im Doppelzimmer

**Fr. 980.--**

### **Das kommt noch dazu**

Einzelzimmerzuschlag

**Fr. 75.--**

Annulations- und Reisezwischenfallversicherung

**Fr. 30.--**

Auftragspauschale

**Fr. 15.--**

Je nach Bedarf 4 Mittagessen und Getränke

**Anmeldung bei REGiNE: [regine.weber@gmx.ch](mailto:regine.weber@gmx.ch) / 079 236 68 78  
oder**

**direkt bei Bühler-Reisen: [info@buehrer-reisen.ch](mailto:info@buehrer-reisen.ch) / 044 729 92 41**