

## Yoga-Retreat auf Gräsch-Danusa, 1800m.ü.M. Sommer 2025

Das Yoga-Retreat besteht aus sanftem Yoga, welches für alle Levels geeignet ist, auch Yoga-Einsteiger sind willkommen. Neben den Yoga-Einheiten gibt es Freizeit, welche für Wanderungen, Spaziergänge und einfach das Geniessen des wunderschönen Bergpanoramas geeignet ist. Die Teilnahme an den einzelnen Programmpunkten ist freiwillig. Auch für Schlechtwetter sind wir mit einem vielseitigen Programm, wie Atemtechniken oder Aromaworkshop gerüstet.

### Administration

- Kosten: 380.- pro Person
- Kurs findet ab 6 Personen statt. Wir behalten uns vor, den Kurs bei zu wenigen Teilnehmenden abzusagen.
- Anmeldung: bis 2 Wochen vor Eventbeginn an [info@gruesch-danusa.ch](mailto:info@gruesch-danusa.ch).
- Kurs findet bei jedem Wetter statt.

### Inhalt Package

- Beschriebene Programmpunkte (siehe unten)
- Yogamaterial (Matten, Kissen, Decken, Blöcke)
- Verpflegung Ayurvedisch angehaucht (Lunchpaket, Abendessen, Frühstück, Mittagessen)
- Übernachtung im Mehrbettzimmer
- Hin- und Retourfahrt mit der Gondel ab dem Parkplatz der Bergbahnen Gräsch-Danusa

### An-/Abreise

- Anreise: Samstagmorgen bis 11:00 Uhr, Betrieb Gondelbahn ab 9.00 Uhr
- Abreise: Sonntagnachmittag ab 14.15 Uhr, Betrieb Gondelbahn bis 16.30 Uhr

### Daten

- 5.-6. Juli 2025
- 9.-10. August 2025
- 20.-21. September 2025

### Ort

- Berghaus Schwänzelegg
- Hochplateau Gräsch-Danusa, 1800m.ü.M.

### Leitung

- Daniela Vögtli
- Yogalehrerin & Bewegungswissenschaftlerin





## Programm

### Samstag

- 10:30-11:30 Willkommens-Apéro, Ankommen und Informationen zum Wochenende
- 11:30-12:30 Yoga draussen – Verbinde dich mit der Natur und starte entspannt dein Yoga-Retreat
- 12:45-14:00 Achtsames Mittagessen (Lunchpaket) – Geniesse dein Lunchpaket in Stille und mit voller Aufmerksamkeit
- 14:00-15:30 Freizeit – Zeit für dich: Spazieren, Ausruhen oder einfach Sein.
- 15:30-16:00 Geräusch-Meditation – Lausche den Klängen der Natur und finde innere Ruhe.
- 16:00-17:00 Freizeit – Zeit für dich: Spazieren, Ausruhen oder einfach Sein.
- 17:00-18:00 Faulpelz-Yoga (Faszien- und Meridian-Yoga) – Löse Verspannungen, aktiviere den Energiefluss und entspanne tief.
- 18:30 Abendessen – Gemeinsam geniessen und ankommen
- 20:30-21:00 Meditation/Bodyscan – Entspannung für Körper und Geist vor der Nachtruhe.
- 22:00 Nachtruhe

### Sonntag

- 08:00-08:45 Sunrise Yoga mit ätherischen Ölen - Sanft erwachen und erfrischt in den Tag starten.
- 09:00-11:00 Frühstück und Freizeit – Geniessen, entspannen oder in Stille verweilen.
- 11:00-11:45 Yoga draussen – Bewegung und frische Luft für einen klaren Geist.
- 12:00-13:30 Mittagessen – Nährende Mahlzeit als bewusster Abschluss des Retreats.
- 13:30-14:15 Yoga im Alltag & Kursschluss - Praktische Impulse für nachhaltige Entspannung.

Freue dich auf ein Wochenende voller Achtsamkeit, Regeneration und tiefer Entspannung! 🌿🧘

Namaste 🙏

Daniela