

# Yoga-Herbst-Retreat im Münstertal/GR

mit Yrene Bühler Yoga be present

Samstag, 21. Oktober bis Montag, 23. Oktober 2017



Dieses verlängerte Yoga-Wochenende bietet dir eine gute Balance zwischen aktiven und regenerativen Elementen, zwischen Dynamik und Sanftheit, Austausch und Stille.

Die kurze Auszeit vom meist fordernden Alltag ermöglicht Entspannung, Regeneration, Freude und Inspiration.

Die Unberührtheit dieses Bergtales mit seiner einmaligen Naturlandschaft, fernab jeglicher Hektik, wird sich zusätzlich als unterstützend erweisen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, sei herzlich willkommen!

# Informationen Yoga-Herbst-Retreat

ORT DES RETREATS	Hotel Central 7535 Valchava / GR Val Müstair (Münstertal) <a href="http://www.centralvalchava.ch">www.centralvalchava.ch</a>
ANREISE	Individuell mit Auto oder Bahn und Postauto (Postauto hält direkt vor dem Hotel)
RETREAT-LEITUNG	Yrene Bühler <a href="http://www.yrenebuehler.ch">www.yrenebuehler.ch</a> <a href="http://www.yoga-bepresent.ch">www.yoga-bepresent.ch</a> <a href="mailto:mail@yoga-bepresent.ch">mail@yoga-bepresent.ch</a> 044 720 36 54 076 316 36 54
RETREAT-KOSTEN	CHF 400 pro Pers. im Doppelzimmer (2 Nächte) CHF 450 pro Pers. im Doppelzimmer als Einzelbelegung (2 Nächte)
IM PREIS INBEGRIFFEN	Ca. 8 ½ h Yoga & more 2 Übernachtungen Halbpension (traditionell oder vegetarisch) Wandertee (Thermosflasche mitbringen)
IM PREIS NICHT INBEGRIFFEN	An- und Rückreise, Getränke
VERSICHERUNG	Ist Sache der TeilnehmerInnen, die Leitung lehnt von vornherein jegliche Haftung ab.
KURSLEVEL YOGA	Open Levels Yoga Basiskenntnisse sind jedoch hilfreich.
MITBRINGEN	Eigene Yogamatte Im Hotel sind AIREX-Matten vorhanden, diese sind jedoch nicht rutschfest.



# Programm Yoga-Herbst-Retreat

---

## Samstag, 21. Oktober 2017

---

AB 14.00	Check-In (Gepäck kann vor Zimmerbezug deponiert werden)
16.00	Begrüßung – Opening Circle
17.00 - 18.30	Yoga: stärkend, regenerativ, entspannend, meditativ
19.00	Nachtessen
21.00 - 21.45	Pranayama (=Atem-Übungen), Tiefenentspannung

---

## Sonntag, 22. Oktober 2017

---

08.00 - 09.30	Yoga: dynamisch, kraftvoll, fließend
09.30	Reichhaltiges Frühstück, danach kann der Tag individuell gestaltet werden (walking, jogging, biking, wandern, spazieren, faulenzern...) oder bei Interesse gemeinsame Wanderung mit Yrene
17.00 - 18.30	Yoga: stärkend, regenerativ, entspannend, meditativ
19.00	Nachtessen
21.00 - 21.45	Pranayama (=Atem-Übungen), Tiefenentspannung

---

## Montag, 23. Oktober 2017

---

08.00 - 09.30	Yoga: dynamisch, kraftvoll, fließend
09.30	Reichhaltiges Frühstück
10.30	Check-Out
11.00 – CA. 11.30	Closing Circle Offizielles Ende des Retreats



# Anmeldung Yoga-Herbst-Retreat

Anmeldung baldmöglichst – first come first serve.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Herbst-Retreat im Münstertal  
vom 21. bis 23. Oktober 2017 an.

Mein Zimmerwunsch:      **o Einzelbelegung**      **o Doppelbelegung**  
   (CHF 450 pro Pers. alles inkl.)      (CHF 400 pro Pers. alles inkl.)

**Name & Vorname:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:** ..... **E-Mail:** .....

Allfällige gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. Rücken-, Knie-Probleme, Bluthochdruck, Diabetes)  
.....

**Bitte beachte:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer;  
die Leitung lehnt von vornherein jegliche Haftung ab.

## Zahlungsbedingungen:

Ich bitte dich, die Retreat-Kosten bis spätestens 31. August 2017 auf unten aufgeführtes Konto zu  
überweisen.

## Rücktrittsbedingungen:

Bitte beachte, dass deine Buchung mit der Anmeldung verbindlich ist. Bei Abmeldungen nach dem  
31. August 2017 können die Retreat-Kosten nur dann rückerstattet werden, wenn ein Ersatzteilnehmer  
nachrücken kann. Bitte habe Verständnis, dass in diesem Fall eine Bearbeitungsgebühr von CHF 90  
berechnet wird.

## Bankverbindung:

Raiffeisenbank Zug, CH-6340 Baar  
IBAN: CH68 8145 4000 0002 1024 4  
Konto: 60-8774-0

Konto-Inhaber: Yrene Bühler, YOGA BE PRESENT, Hinterer Scheller 1, CH-8942 Oberrieden

Ort, Datum:

Unterschrift:

.....

## Formular senden an:

**Yrene Bühler, YOGA BE PRESENT, Hinterer Scheller 1, CH-8942 Oberrieden**

Telefon: 044 720 36 54 / 076 316 36 54 [mail@yoga-bepresent.ch](mailto:mail@yoga-bepresent.ch) [www.yoga-bepresent.ch](http://www.yoga-bepresent.ch)