

Goldenes Herbst-Retreat im Engadin

BREATHWORK / YOGA / WELLNESS / WANDERN



1. - 4. OKTOBER 2026

SPORTHOTEL PONTRESINA, ENGADIN

EINFÜHRUNG

Wenn sich das Engadin in ein Farbenmeer aus Gold und Kupfer verwandelt und die klare Bergluft Körper und Geist erfrischt, ist die perfekte Zeit gekommen, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Umgeben von einer eindrucksvollen Berglandschaft, erwartet dich ein liebevoll gestaltetes Retreat, das dich unterstützt, loszulassen und neu in Verbindung mit dir selbst zu treten.

In diesen Tagen wirst du eingeladen, die kraftvolle Ruhe des Herbstes in dir aufzunehmen – durch achtsames Yoga, tiefes Atmen, stille Momente in der Natur und wohltuende Wellness. Das abwechslungsreiche Programm bietet alles, um ganz bei dir anzukommen, dein Nervensystem zu regulieren und Kraft aus der Natur aufzutanken.

Du wirst inspiriert und gestärkt nach Hause zurückkehren!

KURSLEITUNG



Manuela Knobel ist Homöopathin, Kundalini Yogalehrerin, systemische Hypnotherapeutin und Breathwork Facilitator. Sie führt eine Praxis in St. Moritz und bietet regelmässig Breathwork für Gruppen an. Sie liebt es, Zeit in der Natur zu verbringen – sei es beim Wandern, Biken oder einfach im Wald unter den Bäumen. Diese Verbundenheit mit der Natur inspiriert sie und gibt ihr Energie für ihre täglichen Tätigkeiten sowie für die Arbeit mit Menschen.

www.manuelaknobel.com



Chris Leuenberger ist Atemcoach, Tanzschaffender und Yogalehrer. Er lebt in Bern und Cursolo. Seit 2008 arbeitet er als Performer und Choreograf in der freien Szene. Neben seinen künstlerischen Projekten hat er in Yogastudios in Bern unterrichtet und Retreats in Italien, Spanien und der Schweiz geleitet. Gegenwärtig bietet er verschiedene Breathwork Formate für Gruppen und 1:1-Sitzungen (live und online) an. Ausserdem veranstaltet er Retreats und Residenzen für künstlerische und somatische Recherchen in der Natur. www.chrisleuenberger.com

WAS DICH ERWARTET:

Yoga – Bewegung, die verbindet

Tägliche Yoga-Sessions (Vinyasa & Kundalini) helfen dir, dich mit deinem Körper zu verbinden, Verspannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.

Im **Kundalini Yoga** verbinden wir dynamische und statische Körperübungen mit Konzentration auf den Atem, Meditation und Mantras.

Im **Vinyasa Yoga** dehnen wir die Sehnen und Bänder, regen die Körpersäfte an und kommen in einen steten und achtsamen Bewegungsfluss, der synchron zur Atmung ausgeführt wird.

Breathwork – Tiefer atmen, tiefer leben

In geführten Atemsessions tauchst du ein in die Kraft deines Atems. Du lernst, Blockaden loszulassen, Emotionen Raum zu geben und innere Klarheit zu finden.

Wandern – Stille Wege, weite Blicke

Gemeinsame Wanderungen führen uns durch herbstlich leuchtende Lärchenwälder, entlang klarer Bergseen und durch stille Täler. In der Bewegung in der Natur findest du Weite, Erdung und neue Perspektiven.

Wellness – Zeit für dich

Gönn dir Momente des Rückzugs. Ob in der Sauna, bei einer Massage (optional buchbar) oder einfach mit einer Tasse Tee im Liegestuhl – hier darfst du einfach sein.

Die Kombination von **Atemarbeit**, **Yoga**, **Wandern** und **Wellness** in der wunderschönen Natur im Engadin entgiftet Körper und Geist, reguliert das Nervensystem und bereitet uns auf die ruhigere Jahreszeit vor.



WAS IST INBEGRIFFEN?

- 120 Minuten Willkommens-Session:
Einführung in die Bewusste Verbundene Atmung und erste Atem Session mit Manuela und Chris
- 2 x 90 Minuten Bewusstes Verbundenes Atmen vor dem Abendessen
- 1 x 75 Minuten Kundalini Yoga mit Manuela
- 1 x 75 Minuten Vinyasa Yoga mit Chris
- 1 x 75 Minuten Abschluss-Session mit Elementen aus dem Kundalini, Vinyasa und Yoga Nidra
- 3 geführte Wanderungen durch die atemberaubende Herbstlandschaft
- Willkommens-Apéro
- ausgewogene und auf Sportler abgestimmte Ernährung beim Frühstück und Abendessen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachten, frischen und regionalen Produkten
- abends ein 4 Gang-Verwöhn-Menu mit Hauptgangauswahl
- eine Wellnessoase auf dem Dach mit atemberaubender Aussicht
- Bademantel während des Aufenthalts
- Benutzung sämtlicher Oberengadiner Bergbahnen
- Benutzung sämtlicher öffentlicher Verkehrsmittel zwischen Alp Grüm, Maloja und Brail



GRUPPENGROSSE

Das Retreat wird mit mindestens 8 und höchstens 16 Teilnehmenden durchgeführt.

AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Donnerstag Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 13 und 15 Uhr.

Die Abreise ist am Sonntag zwischen 11 und 15 Uhr vorgesehen.

LAGE

Das beliebte Feriendorf Pontresina liegt im höchstgelegenen Seitental des Engadins.

Die sonnige und windgeschützte Lage am Fusse des Bernina ist besonders schön.

Das lang gestreckte und gut erhaltene, typische Engadiner Dorf steigt von 1777 auf 1860 Meter über Meer an. Umgeben von dichten Arven- und Lärchenwäldern fühlt man sich direkt Zuhause.

ANREISE

Du erreichst das Sporthotel Pontresina bequem mit dem Auto oder per Zug.

Parkplätze sind in der Tiefgarage vorhanden und können gegen Gebühr genutzt werden. Wenn du mit dem Zug anreist und die Gepäckaufgabe der SBB nutzen möchtest, holt das Hotel dein Gepäck gerne am Bahnhof Pontresina ab. Bitte schreibe dein Gepäck dazu gut leserlich mit «Sporthotel Pontresina» an und informiere das Hotel im Voraus.

KOSTEN

DZ Fr. 153.00 pro Person / Nacht → Fr. 459.00 / Person

EZ Fr. 168.00 pro Zimmer / Nacht → Fr. 504.00 / Person

+ Fr. 440.00 Retreatkosten

Total

DZ Fr. 899.00

EZ Fr. 944.00

zuzüglich Fr. 3.10 Kurtaxe pro Nacht

BUCHUNGEN

Zimmerbuchungen laufen direkt über das Hotel:

<https://www.sporthotel.ch/de/zimmer/angebote>



PROGRAMM

Programm Tag 1 – Donnerstag, 1. Oktober 2026 - neue Räume öffnen

	Individuelle Anreise
16 - 18 Uhr	Einführung in die Bewusste Verbundene Atmung und erste Atem Session mit Manuela und Chris
18 - 19 Uhr	Willkommens Apéro
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit 4-Gang-Verwöhn-Menu

Programm Tag 2 – Freitag, 2. Oktober 2026 - Energie ins Fließen bringen

7.45- 9.00 Uhr	Kundalini Yoga mit Manuela
9:00 Uhr	Frühstück
10.30 - 15.00 Uhr	Herbstwanderung oder individuelles Programm
15.00 - 17.00 Uhr	Zeit für Sauna, Wellness, Entspannen
17:30- 19.00 Uhr	Bewusstes Verbundenes Atmen mit Chris
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit 4-Gang-Verwöhn-Menu

Programm Tag 3 – Samstag, 3. Oktober 2026 - Herz öffnen

7.45- 9.00 Uhr	Vinyasa Yoga mit Chris
9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 15.00 Uhr	Herbstwanderung oder individuelles Programm
15.00 - 17.00 Uhr	Zeit für Sauna, Wellness, Entspannen
17:30- 19.00 Uhr	Bewusstes Verbundenes Atmen mit Manuela
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit 4-Gang-Verwöhn-Menu

Programm Tag 4 – Sonntag, 4. Oktober 2026 - Integration

7.45- 8.45 Uhr	Vinyasa & Kundalini Yoga mit Manuela & Chris
9.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Individuelle Abreise oder letzte Wanderung in Pontresina

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

praxis@manuelaknobel.com