Winter Retreat im Engadin

BREATHWORK / YOGA / WELLNESS / WANDERN

20. - 23. MÄRZ 2025

SPORTHOTEL PONTRESINA, ENGADIN

EINFÜHRUNG

Manuela und Chris laden zu ihrem transformativen Retreat in die wunderschöne Schweizer Bergwelt des Engadins ein.

Im März ist das Oberengadin noch schneebedeckt, aber die expansive Energie des Frühlings ist bereits spürbar. Diese besondere Zeit an der Schwelle zum Frühling birgt viel Potenzial für Wachstum und Transformation.

Komm mit nach Pontresina und gönne Dir 3 Übernachtungen mit Halbpension und ein 4-tägiges Programm mit Bewusstem Verbundenem Atmen, Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga und inspirierenden Wanderungen durch eine atemberaubende Winterlandschaft.

Tanke frische Bergluft und entgifte Deinen Körper und Geist! Verbinde Dich mit dem Frühlingserwachen in Dir und komm ganz in Deiner Mitte und Kraft an!

KURSLEITUNG

Manuela Knobel is Homöopathin, Kundalini Yogalehrerin, systemische Hypnotherapeutin und Breathwork Facilitator. www.manuelaknobel.com

Chris Leuenberger ist Tanzschaffender, Yogalehrer und Atem Coach. www.chrisleuenberger.com

GRUPPENGRÖSSE

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

SPRACHE

Die Kurssprache ist Deutsch oder Englisch je nach Zusammensetzung der Gruppe.

ANGEBOTSBESCHRIEB

Während unseres viertägigen Retreats wollen wir Dir viel Zeit zum Ausruhen und Entspannen geben - sowohl während unserer angeleiteten Atem- und Yogastunden als auch in dem wunderschönen hoteleigenen Wellness Bereich mit spektakulärem Bergblick.
Gönne Dir diese besonderen Momente der Introspektion, um Raum für inneres Wachstum und Transformation zu schaffen.

Wir haben ein sorgfältig ausgewähltes Programm aus energetisierenden, entgiftenden und entspannenden Praktiken zusammengestellt, damit die im Winter oft stagnierende Energie wieder fliessen kann:

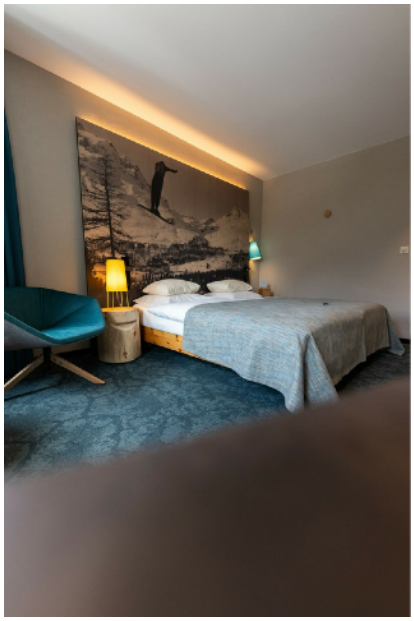
- Bewusste Verbundene Atmung für eine tiefe Verbindung mit Dir selbst, um das Nervensystem zu regulieren und innere Prozesse anzuregen.
- Kundalini & Vinyasa Yoga um den Energiefluss zu erhöhen und Körper und Geist zu entgiften.
- Wandern draussen im Schnee und im Wald, um Dich von der erwachenden Natur inspirieren zu lassen.

Die Bewusste Verbundene Atmung (Conscious Connected Breathing) wird im Liegen zu Musik praktiziert. Du wirst durch unsere Stimme dazu eingeladen und erinnert, den Atem kontinuierlich durch alle Atemräume fliessen zu lassen. Das verändert die Körperchemie und führt zu bewusstseinserweiternden Geisteszuständen. Dabei können Spannungen und Blockaden gelöst und Stress abgebaut werden.

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.

Die Kombination von Atemarbeit, Yoga und Wandern in der wunderschönen Natur im Engadin entgiftet Körper und Geist, reguliert das Nervensystem und bereitet uns auf die ausdehnende Energie des Frühlings vor.



AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Donnerstag Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 14 und 16 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 langgestreckte 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, per Zug oder über den Flughafen Samedan. 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.

RETREAT GEBÜHR

Ab 895.- CHF im Doppelzimmer.
Ab 940.- CHF im Einzelzimmer.
Im Preis inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Doppel- oder Einzelzimmer, alle Praktiken und alle Inklusivleistungen des Hotels (siehe unten).

- Preise zuzüglich Kurtaxen (CHF 3.10 pro Person und Tag)
- Andere Zimmerkategorien auf Anfrage / online buchbar
- Zusatznächte gemäss Tagespreisen

BUCHUNGEN

Buchungen laufen direkt über das Hotel:
https://www.sporthotel.ch/en/zimmer/angebote/breathwork-kundalini-vinyasa-yoga-wandern
Bitte bis zum 15. Februar 2025 anmelden! Danach sind die Zimmer nicht garantiert.

-

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 eine bezaubernde Winterlandschaft
- 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 öffentlicher Verkehrsmittel zwischen Alp Grüm, Maloja und Brail

PROGRAMM

Programm Tag 1 – Donnerstag, 20. März 2025

	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, 21. März 2025

8 - 9.15 Uhr	Kundalini Yoga mit Manuela
9.30 Uhr	Frühstück
11 - 14 Uhr	Winterwanderung oder individuelles Programm
17- 18:30 Uhr	Bewusstes Verbundenes Atmen mit Chris
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit 4-Gang-Verwöhn-Menu

Programm Tag 3 – Samstag, 22. März 2025

8 - 9.15 Uhr	Vinyasa Yoga mit Chris
9.30 Uhr	Frühstück
11 - 14 Uhr	Winterwanderung oder individuelles Programm
17- 18:30 Uhr	Bewusstes Verbundenes Atmen mit Manuela
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit 4-Gang-Verwöhn-Menu

Programm Tag 4 – Sonntag, 23. März 2025

8 - 9.15 Uhr	Vinyasa & Kundalini Yoga mit Manuela & Chris
9.30 Uhr	Frühstück
11 Uhr	Individuelle Abreise oder Wanderung & Spa Benutzung

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND FRAGEN

christoph.leuenberger@gmail.com