**Yoga trifft Bio-Luxus – im Herzen der Alpen**

**Gönn dir eine Auszeit - Retreat im Naturhotel**

31.08 bis 05.09.2025

Gönn dir fünf Tage voller achtsamer Bewegung, alpiner Ruhe und nachhaltigem Genuss im 4\*S Naturhotel Chesa Valisa. Zwei erfahrene Lehrer:innen begleiten dich mit Yoga, Meditation, gemeinsames Chanten und Naturerlebnissen – für echte Regeneration.

**Sonntag**

**17:00 – 18:30 Uhr**: Liberation Tanz

**21:00 Uhr**: Kennenlernrunde

**Montag**

**07:30 – 09:00 Uhr**: Sivananda Yoga mit Harry

**17:00 – 18:30 Uhr**: Sanftes Vinyasa Yoga mit Yin-Elementen (Christina)

**Dienstag**

**07:00 – 10:00 Uhr**: Geführte Morgenwanderung inkl. Yogapraxis in der Natur

**17:00 – 18:30 Uhr**: Sanftes Vinyasa Yoga mit Yin-Elementen (Christina)

**Mittwoch**

**07:30 – 09:00 Uhr**: Sivananda Yoga mit Harry

**17:00 – 18:30 Uhr**: Sanftes Vinyasa Yoga mit Yin-Elementen (Christina)

**20:30 Uhr**: Mantras & Lieder aus aller Welt

**Donnerstag**

**07:30 – 09:00 Uhr**: Sivananda Yoga mit Harry

**17:00 – 20:00 Uhr**: Abendwanderung mit Outdoor-Yoga (statt regulärer Yogastunde)

**Freitag**

**07:30 – 09:00 Uhr**: Sivananda Yoga mit Harry

**10:30 Uhr**: Abschlussrunde

**bis 14:00 Uhr**: Abreise

**Täglich / Inkludiert**

🌿 **Bio-Vitalpension & 100 % biologische Küche**

🧖 **AlpinSPA-Nutzung** (Außenpool, Sauna, Dampfbad)

🏡 **Unterkunft im zertifizierten Biohotel Chesa Valisa**

📍 **Ort**: Naturhotel Chesa Valisa, Kleinwalsertal

 p.P. 675 € ohne Übernachtung

min. 8 TN max. 15 TN

Anmeldung über das Hotel- [www.koerperkunst.net](http://www.koerperkunst.net) oder

https://www.eventbrite.at/e/yoga-trifft-bio-luxus-im-herzen-der-alpen-5-un-yogaretreat-tickets-1367119403939?aff=oddtdtcreator

Anmeldung bis 29.07.2025