

1 Tag 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: 115.- pro Person/Tag (exkl. Gondelbahn)
- 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.
- Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Inhalt Package

- Beschriebene Programmpunkte (siehe unten)
- Yogamaterial (Matten, Kissen, Decken, Blöcke)
- Verpflegung Ayurvedisch angehaucht (Lunchpaket (Sa) oder Mittagessen (So))

Anreise

- Samstagmorgen bis 10:30 Uhr, Betrieb Gondelbahn ab 9.00 Uhr
- Sonntagmorgen bis 9.30 Uhr, Betrieb Gondelbahn ab 9.00 Uhr

Datum

- 20./21. September 2025

Ort

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

Leitung

- Daniela Vögtli
- Yogalehrerin & Bewegungswissenschaftlerin





Programm

Samstag

- 10:30-11:30 Ankunft und Willkommens-Getränk
- 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
- 14:00-14:30 Yoga im Alltag – Praktische Impulse für nachhaltige Entspannung.
- 15:30-16:00 Geräusch-Meditation – Lausche den Klängen der Natur und finde innere Ruhe.

Sonntag

- 09:30-10:30 Ankunft, Willkommens-Getränk und Meditation
- 11:00-11:45 Yoga draussen – Bewegung und frische Luft für einen klaren Geist.
- 12:00-13:30 Mittagessen
- 13:30-14:15 Yoga im Alltag & Kursschluss – Praktische Impulse für nachhaltige Entspannung.

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

Namaste 🙏

Daniela