

URBAN RETREAT

18 - 24. MAI 2026

EINHEIT VON PRAXIS & ALLTAG



ONLINE UND VORORT KOMBINIERT.
INSPIRATIONEN WIE DIE PRAXIS
ZUM ALLTAG WIRD.

Sieben Tage tauchen wir ein in die Yoga- und Meditationspraxis. Der erste Teil des Retreats findet online, statt mit dem Anliegen, die Praxis alltagsnah zu gestalten und als Teil deines Lebens zu erfahren. Der zweite Teil findet vor Ort statt und legt den Fokus auf die verkörperte Praxis – sowohl auf der Matte als auch im stillen Sein.



ONLINE | 18. -21. MAI 2026

In den ersten Tagen unseres Urban Retreats bist du bequem von zu Hause aus online mit der Gruppe und uns verbunden. Wir kennen die Herausforderung, eine regelmässige Praxis im Alltag aufrecht zu halten. Dies kann eine der größten Hürden für die Kontinuität und Vertiefung sein, sowie die Kraft der Praxis im Alltag zu erleben. Häufig stehen wir an dem entscheidenden Punkt: Wie schaffen wir es, unsere Praxis im Alltag zu verankern? Wie können wir die oft spürbare Kluft zwischen entspannter Praxis und hektischem Alltag verringern?

Die ersten vier Tage unseres Retreats sind so gestaltet, dass ein Teil der Praxis live über Zoom stattfindet, während der andere Teil aus vorab aufgenommenen Videos besteht, die du dir in deinem persönlichen Zeitmanagement anschauen kannst. Zudem erhältst du kurze Voice Memos, die du während deiner Arbeitspausen oder auf dem Weg zur Arbeit anhören und direkt umsetzen kannst. Fragen kannst du über eine WhatsApp-Gruppe stellen, in der sie gesammelt und beantwortet werden.



PRÄSENZ TAGE | 22. -24. MAI 2026

Während der Präsenz-Tage haben wir die Möglichkeit, noch tiefer in die Praxis einzutauchen. Wir werden wertvolle Zeit in Stille verbringen, die Feinheit des Atems erkundend und die Intimität der Meditation erlebend. Diese Phasen, innere Ruhe und Lebendigkeit als Einheit zu erfahren werden unterstützen, unsere Gedanken zu klären und immer vertrauter mit unserem Sein zu werden. Während längeren Sequenzen werden wir uns der Asana-Praxis zuwenden die es uns ermöglicht, mit dem Körper einen unmittelbaren Ausdruck unseres tiefen Seins zu gestalten.

Ein weiterer Aspekt dieser Tage ist der Austausch und die Gemeinsamkeit der Gruppe. Hierbei geht es nicht primär um die Vermittlung von Wissen, mehr um das authentische Teilen von Erfahrungen. Dies schafft einen Raum, in dem alle ihre Erlebnisse, Einsichten und Herausforderungen teilen kann, was zu einer bereichernden und unterstützenden Gemeinschaft führen kann.

URBAN RETREAT

PROGRAMM
18 - 24. MAI 2026



ONLINE | STRUKTUR UND FREIHEIT

MONTAG 18.05. 2026

19.00 - 20.30 Uhr

DIENSTAG 19.05. 2026

06.00 - 06.45 Uhr
19.30 - 20.45 Uhr

MITTWOCH 20.05. 2026

06.00 - 06.45 Uhr
19.30 - 20.45 Uhr

DONNERSTAG 21.05. 2026

06.00 - 06.45 Uhr
19.30 - 20.45 Uhr

PRÄSENZ | VERTIEFUNG UND INTEGRATION

FREITAG 22.05. 2026

13.30 - 17.00 Uhr

SAMSTAG 23.05. 2026

07.30 - 12.00 Uhr Praxis
12.00 - 13.30 Uhr Mittagspause
13.30 - 17.00 Uhr Praxis

SONNTAG 24.05. 2026

07.30 - 12.00 Uhr Praxis
12.00 - 13.30 Uhr Mittagspause
13.30 - 17.00 Uhr Praxis

URBAN RETREAT

KOSTEN & ORGANISATION



KOSTEN 675.-

ANZAHLUNG 200.-

RESTZAHLUNG Bis am 31.03.2026

INKLUSIVE Online Lektionen
Aufnahmen
Präsenz Lektionen

NICHT INTEGRIERT MITTAGESSEN
Es besteht die Möglichkeit das Essen mitzunehmen oder über Mittag nach draussen zu gehen.

LOKALISATION Metta Well-Being
Abtwil/SG

ANREISE ÖV ÖV: Zug nach St.Gallen
Bus 3 oder 4 nach Abtwil
Cinedom

ANREISE MIT DEM AUTO A1 nach St. Gallen
Ausfahrt Winkeln
Parkieren im Gründenmoos

URBAN RETREAT

LEITUNG & ORGANISATION



EVELYN HUNGER

Herzöffnung und gelebte Freude werden von Evelyn verkörpert. Ihre Praxis wird durch viele Jahre vertieft und gelebt.

www.yogaayus.ch
evelynhunger@bluewin.ch
+41 79 272 11 76



ISABELLE KARAN

Isa findet im Yoga eine tiefgehende Freude an der Interaktion zwischen Geist und Körper sowie an den feinstofflichen Erfahrungen, die aus dieser Verbindung hervorgehen. Ihre größte Inspiration schöpft sie aus dem bewussten Erleben und dem stillen Empfinden des Seins.

www.sabel-wellbeing.com
info@sabel-yoge.net
+91 888 98 562 99t



BANK INFO

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger
Via ca d'mate 5
7516 Maloja

IBAN: CH0300774000164496301

SWIFT: GRKBCH2270A

Anzahlung um den Platz zu reservieren: 450.-
Restzahlung bis am 31. März 2026

Vermerk bei der Zahlung: Urban Retreat

URBAN RETREAT | WE CHOSE TO LIVE IN LOVE

Wir freuen uns darauf, mit einer erfüllenden Praxis den Alltag zu durchdringen und als Einheit zu erfahren. Herausforderungen und Schönheiten des Alltags sind Teil unseres Erlebens, welche wir unmittelbar ins Herz fließen lassen ohne daran haften zu bleiben. Solche Erfahrungen vertiefen unser Vertrauen, bereichern unseren Weg und laden uns ein zu lernen und zu wachsen. Lasst uns gemeinsam in das Leben eintauchen und die Schönheit der Einheit zu entdecken.



**WHERE EVER YOU ARE,
BE IN LOVE.**

RUMI



URBAN | STORNIERUNGS- RETREAT | BEDINGUNGEN

Wir verstehen, dass sich Umstände ändern können und du möglicherweise deine Teilnahme an unserem Retreat absagen musst. Um Klarheit und Fairness zu gewährleisten, bitten wir dich, unsere Stornierungsrichtlinien unten zu überprüfen:

1. Alle Stornierungsanfragen müssen schriftlich per E-Mail an Isa (info@sabel-yoga.net) oder Evelyn (evelynhunger@bluemail.ch) gesendet werden.
2. Stornierungsanfragen, die mehr als 60 Tage vor dem Retreat eingehen, werden mit einer Rückerstattung von 85% des Gesamtbetrages bearbeitet.
Stornierungsanfragen, die 59 bis 30 Tage vor dem Retreat eingehen, werden mit einer Rückerstattung von 50% des Gesamtbetrages bearbeitet.
Stornierungsanfragen, die weniger als 29 bis 0 Tage vor dem Retreat eingehen: Es erfolgt KEINE Rückerstattung.
3. Metta Well-being und wir als Veranstalterinnen haften nicht für Rückerstattungen ungenutzter Dienstleistungen. Es erfolgt keine Rückerstattung bei Nichterscheinen der Präsenztage. Für die Bearbeitung der Rückerstattung bitten wir um eine Frist von mindestens 20-30 Tagen ab dem Stornierungsdatum.
Mit deiner Anmeldung für das Retreat erklärst du dich einverstanden mit diesen Stornierungsrichtlinien.

Wir danken dir für dein Verständnis.