

Yoga – und Meditationsretreat im Schweigen

Karunahaus, Toggenburg

10. - 16. August 2026

mit Manuela Peverelli und Evelyn Hunger



Wir freuen uns, auch dieses Jahr wieder einen gemeinsamen Raum für die Praxis zu schaffen. Das Vertrauen in die Natur unseres Herz-Geistes zu vertiefen und ein gleichzeitiges 'sich-bewusst-auf-das-Leben-einzulassen', ist für uns äusserst wertvoll und eine Motivation, dies mit anderen Menschen zu teilen. Unser Unterricht trägt das Anliegen, uns alle darin zu ermutigen, sich für das Unbeschreibliche - das was sich hinter den Worten verbirgt - wie auch für die ganz konkreten Herausforderungen des Menschseins zu öffnen.

Die in der Stille häufig laut werdenden limitierenden und verstrickenden Gedankenmuster und Konditionierungen liebevoll willkommen zu heissen und mit der Frische jeden Augenblickes im Kontakt zu sein, lockert unsere hindernden und einengenden Sichtweisen zunehmend und lässt uns tiefer verankern in unserem natürlichen Sein.

Das Retreat wird mit einigen Ausnahmen des Austausches dafür bewusst im Schweigen gehalten.

Neben den gemeinsamen Praktiken wie Asanas, Pranayama und Meditation ist das Angebot von einem Einzelgespräch ein weiterer Bestandteil des Retreats, um individuell in der inneren Arbeit Unterstützung zu erhalten.

Die tägliche Mitarbeit im Haus von ca. 30 Min. ermöglicht, die Praxis in alltäglichen Verrichtungen zu erleben.

Eingebettet zwischen dem Säntis und den Churfürsten ist das Karunahaus ein kraftvoller Ort des Rückzugs und lädt ein zur Innenschau. Das Haus wird liebevoll, in einer warmen Atmosphäre und bewussten Lebensweise geführt. Die kreative, ayurvedisch inspirierte und gesunde Küche trägt zu den täglichen Freuden des bewussten Seins bei. Die Umgebung lädt zu grösseren und kleineren Spaziergängen ein.

Tagesablauf:

7.00 – 8.30	Morgenmeditation, Mantra und Pranayama
8.30 – 9.45	Frühstück
9.45 – 10.15	Karma Yoga
10.30 - 12.15	Yoga Asana
12.30 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 15.30	Freizeit
15.30 – 16.30	Einzelgespräche
16.30 – 17.00	Praxis-Inspiration
17.00 – 18.15	Abend - Praxis
18.30 – 19.15	Abendessen
19.15 – 20.15	Freizeit / Karma Yoga & Einzelgespräche
20.15 – 21.00	Abendmeditation

Retreatende am Sonntag, 16. August um 12.30 Uhr.

Wo:

Karunahaus, 9657 Unterwasser

www.karunahaus.ch

Es stehen Einzelzimmer, Doppelzimmer & Mehrbettzimmer (mit 4 Betten) zur Verfügung.

Unterwasser ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Ab der Postautohaltestelle wird vom Karunahaus ein Gepäckservice organisiert. Das Haus ist zu Fuss in 25 Min. erreichbar.

Kosten:

Einzelzimmer: 1510 sfr

Doppelzimmer: 1360 sfr

Mehrbettzimmer: 1230 sfr

Im Kurspreis inbegriffen sind Übernachtung, Vollpension und Unterrichtskosten.

Anmeldung: evelynhunger@bluemail.ch

Falls wir Dich nicht kennen, beschreibe bitte mit der Anmeldung Deine Erfahrung, die Du mit den einzelnen Aspekten der Praxis hast, ebenso mit dem Schweigen.

Anmeldung und Verbindlichkeit:

Um deinen Platz zu reservieren, bitten wir mit der Anmeldung um eine Anzahlung von 300 sfr.

Lass uns mit der Anmeldung wissen, ob Du im Doppel-/Mehrbett- oder Einzelzimmer übernachten möchtest.

Nach der Anmeldung bekommst Du eine Bestätigungsmail von uns.
Ca. 2 Wochen vor Retreatbeginn verschicken wir alle detaillierten Informationen.

Konditionen:

Bei einer Abmeldung fallen folgende Unkostenbeiträge an:

4 bis 3 Wochen vor Kursbeginn: Anzahlung von 300.-

2 bis 1 Woche vor Kursbeginn: 70% des Gesamtbetrags

0 bis 6 Tage vor Kursbeginn: der Gesamtbetrag ist zur Zahlung fällig

Kann der Platz anderweitig vergeben werden, ist ein Unkostenbeitrag von 60 sfr zu entrichten.

Bei Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist die gesamte Kursgebühr geschuldet.

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank zugunsten von:

Evelyn Hunger

Via ca d'maté 5

7516 Maloja

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

Begleichung des Restbetrages: 31. Juli 2026