



Yoga und Meditationsretreat in Stille
Entspannte Präsenz und sprudelndes Herz
28. Mai – 31. Mai 2026

im Medelina, Curaglia im Bündner Oberland

Diese Tage in Stille, in der Schönheit der Natur und mit einer intensivierten Hinwendung zur Yoga- und Meditations – Praxis, lassen die Sinne weit und empfänglich werden, wir öffnen uns dem inneren Tanz des Erlebens - den feinen Juwelen in uns genauso wie den schattigeren Gefilden. Das Schweigen untereinander lässt tiefer in sich hineinspüren. Wir tauchen während den Tagen die verschiedenen Aspekte der Yogapraxis ein; Meditation, Pranayama, ausgedehnten Asana-Einheiten und intuitive Körperbewegung. Die Tage sind inspiriert aus dem Mahamudra, der Praxis eines natürlichen Seins mit tiefem Vertrauen in die vollkommene Natur unseres Herzens. Ausgewählte Verse aus dem Vijnana Bhairava, einer bedeutenden Schrift aus dem kaschmirischen Shivaismus, werden uns begleiten und das Erleben vertiefen. Die Tage werden durch die Lehrerin angeleitet, die Teilnehmenden sind im Schweigen. Es gibt die Möglichkeit für Kurzgespräche.

Unterkunft

Das schöne Hotel Medelina liegt im ursprünglichen und romantischen Val Medel im Bündner Oberland. Seine Lage beeindruckt mit einem traumhaften Ausblick auf das Tal und die umliegenden Gipfel. Im Seminarraum des Hotels steht uns ausreichend Platz zum gemeinsamen Praktizieren zur Verfügung. Das wildromantische Tal lädt während den Pausen für kleinere Wanderungen ein.

Mehr Infos zum Hotel

www.medelina.ch

Verpflegung

Das Hotel legt grossen Wert auf regionale und ursprüngliche Produkte aus dem Bergtal und unterstützt damit die lokalen Produzenten.

Das Küchenteam geht flexibel auf uns ein, um uns optimal während den Tagen zu unterstützen.

Die Ernährung wird vegetarisch sein mit einem Frühstück, einem 2-gängigen Mittagsmenu, sowie einem leichten Abendessen inkl. Dessert.

Retreatbeginn:

Anreise ab 15 Uhr. Wir beginnen um 17 Uhr mit einer Willkommensrunde

Retreatende:

Sonntag, 13 Uhr

Preis pro Person:

Einzelzimmer klein ohne Balkon: 940 sfr

Einzelzimmer gross mit Balkon: 990 sfr

Doppelzimmer mit Balkon: 890 sfr

Im Preis inbegriffen ist die Unterkunft, 3 Mahlzeiten, gesamte Yoga- und Meditationpraxis, Möglichkeit von Einzelgesprächen

Leitung:

Evelyn Hunger, Yogalehrerin, Dipl. Ayurveda Spezialistin

Tagesstruktur (kleine Abweichungen möglich)

Donnerstag

Ab 15 Uhr	Ankunft
17 Uhr	Willkommensrunde
18 Uhr	Abendessen
19.30 – 20.00	Uhr Informationen / Fragen
20.00 – 20.30	Uhr Meditation

Freitag

7.30 – 9.00 Uhr	Meditation / Pranayama
9.00 – 10.30 Uhr	Frühstück
10.30 – 12.15 Uhr	Asanas
12.30 – 15.30	Uhr Mittagessen – und Pause / Kurzgespräche
15.30 – 16.45 Uhr	Gedanken zur Praxis / Meditation
16.45 – 17.15 Uhr	Teepause
17.15 – 18.30 Uhr	Inspirative Körperbewegung / Pranayama
18.30 – 20.15 Uhr	Abendessen und Pause / Kurzgespräche
20.15 – 21 Uhr	Herzens - Meditation

Samstag

7.30 – 9.00 Uhr	Meditation / Pranayama
9.00 – 10.30 Uhr	Frühstück

10.30 – 12 Uhr	Asanas
12.30 – 17.00	Uhr Mittagessen, verlängerte Pause / Kurzgespräche
17.00 – 18.30 Uhr	Inspirative Körperbewegung / Pranayama
18.30 – 20.15 Uhr	Abendessen und Pause / Kurzgespräche
20.15 – 21 Uhr	Herzens - Meditation

Sonntag

7.30 – 9 Uhr	Meditation / Pranayama
9.15 – 10.45 Uhr	Asanas / Ende des Schweigens
11 – 12.15 Uhr	Brunch
12.15 – 13 Uhr	Austausch / Schlussrunde

Anmeldung und Verbindlichkeit:

Falls ich Dich nicht kenne, bitte erwähne deine Yoga-/Meditations- und Retreat-Erfahrung in deinem Anmeldungs-Mail. Ebenfalls, falls Du gesundheitliche Beschwerden hast oder kürzlich hattest.

Um deinen Platz zu reservieren, bitte ich Dich um eine Anzahlung von 300 sfr mit der Anmeldung.

Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nicht zurückerstattet, ausser der Platz kann Deinerseits neu besetzt werden. Dabei bleiben 80 sfr als Bearbeitungskosten zurück. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du im Doppel- oder Einzelzimmer übernachten möchtest.

Nach der Anmeldung erhältst Du ein Bestätigungsmail.

Ca. 2 Wochen vor Retreat-beginn bekommst Du ein Mail mit weiteren Informationen.

Annulationsbedingungen:

8 Wochen – 14 Tage im Voraus – 50% der Kosten

13 Tage – 3 Tage vor Beginn – 70% der Kosten

Bis 2 Tage vor Beginn – 100% der Kosten

Bankangaben:

Graubündner Kantonalbank

Zugunsten von:

Evelyn Hunger

Via ca d'maté

7516 Maloja

IBAN: CH03 0077 4000 1644 9630 1

SWIFT: GRKBCH2270A

Begleichung des Restbetrages: 20. Mai 2026

Anmeldungen bitte an: evelynhunger@bluemail.ch

Es würde mich sehr freuen, wenn Du mit dabei bist.

Herzlichst

Evelyn