

# *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 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 individuelle Unterstützung in der inneren Arbeit zu erhalten.

Eingebettet zwischen dem Säntis und den Churfürsten ist das Karunahaus ein kraftvoller Ort des Rückzugs, der einlädt 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.

Die tägliche Mitarbeit im Haus von ca. 30 Min. ermöglicht, die Praxis in alltäglichen Verrichtungen zu erleben und unterstützt dabei die Führung des Retreat Zentrums.

### **Tagesablauf:**

7.15 – 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 – 18.15	Inputs zur Praxis / Restorative oder andere Bewegungspraxis, Meditation
18.30 – 19.15	Abendessen
19.15 – 20.15	Freizeit / Karma Yoga & Einzelgespräche
20.15 – 20.45	Abendmeditation

### **Anreise und Beginn am Montag:**

10. August ab 16 Uhr, Willkommensrunde um 17.15 Uhr

### **Retreatende am Sonntag:**

16. August um 12.30 Uhr nach dem Brunch

**Anfahrt:**

Anfahrtsbeschreibung zum Karunahaus, Enetthur 818,  
CH-9657 Unterwasser. [Anfahrtsbeschreibung - Hier klicken](#)

[www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

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.

**Gepäck-Abholdienst: Sonntag 16:15 von Haltestelle "Unterwasser Post".**

**Unterkunft:**

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

**Kosten:**

Einzelzimmer: 1510 sfr

Doppelzimmer: 1360 sfr

Mehrbettzimmer: 1230 sfr

Im Kurspreis inbegriffen sind Übernachtung, Vollpension und Unterrichtskosten.

**Anmeldung:** [evelynhunger@bluemail.ch](mailto:evelynhunger@bluemail.ch)

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

**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