

# yoga retreat chemin- dessus wallis

## dezember

yoga retreat  
im chemin-dessus  
mit nadja berger  
6.–9. dezember 2024  
programm

Den Morgen werden wir im Schweigen verbringen,  
bis nach der Yogapraxis.

**freitag – 6. dezember**  
Anreise Freitagnachmittag individuell  
ab 17.00 Zimmerbezug  
18.30 Abendessen  
20.00–21.30 Yogapraxis

**samstag – 7. dezember**  
7.30–8.00 Meditation freiwillig  
8.00 Frühstück  
9.00–10.30 Yogapraxis  
12.00 Mittagessen

Freie Zeit zum Spazieren, Lesen, Geniessen,  
Philosophieren – Das Hotel bietet schöne Räume,  
um bei einer Tasse Tee in die stille Berglandschaft  
zu schauen und die Weite zu geniessen.

17.00–18.30 Yogapraxis  
19.00 Abendessen  
20.00 Thai-Yoga-Massage  
oder Feuer draussen  
freiwillig

**sonntag – 8. dezember**  
7.30–8.00 Meditation freiwillig  
8.00 Frühstück  
9.00–10.30 Yogapraxis  
12.00 Mittagessen

Freie Zeit zum Spazieren, Lesen, Philosophieren.

17.00–18.30 Yogapraxis  
19.00 Abendessen  
20.00 Mantra singen freiwillig

**montag – 9. dezember**  
7.30–8.00 Meditation freiwillig  
8.15–10.00 Yogapraxis  
10.30 Gemeinsamer Brunch

dezember

Was macht mich glücklich?  
Wo will ich hin? Was wünsche  
ich mir? Wem vertraue ich?  
Was stärkt mich.  
Fragen, welche wir uns jeden  
Tag stellen können. Doch der  
Jahreswechsel gibt uns ganz  
besonders die Möglichkeit,  
uns tiefer mit diesen Fragen  
auseinanderzusetzen und uns  
neu auszurichten.

ort

Chemin du Mont 13  
1927 Chemin  
[www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

preise

Einzelzimmer CHF 820.–  
Doppelzimmer CHF 710.–  
Dreierzimmer CHF 655.–  
Viererrzimmer CHF 655.–

In den Preisen sind Abend-  
essen, Frühstück, Mittagessen,  
Brunch am letzten Morgen,  
Buffet mit Heissgetränken  
(Tee, Kaffee) und Obst  
nach Belieben während des  
Aufenthalts inbegriffen.  
Alles vegetarisch, regional,  
saisonal und fairtrade.

Yogamatten, Blöcke,  
Meditationskissen, Gurte  
und Decken sind vorhanden.

anmeldung

[nadja.berger@gmx.net](mailto:nadja.berger@gmx.net)  
079 678 30 19  
[www.yogakreutzberg.ch](http://www.yogakreutzberg.ch)