

y o g a
r e t r e a t
c h e m i n -
d e s s u s
w a l l i s

d e z e m b e r

yoga retreat
im chemin-dessus
mit naja berger
4.–7. dezember 2026
programm

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

freitag – 4. dezember

Anreise Freitagnachmittag individuell
ab 17.00 Zimmerbezug
18.30 Abendessen
20.30–22.00 Yogapraxis

samstag – 5. 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 Yin Yoga
19.00 Abendessen
20.30 journaling / Feuer
freiwillig

sonntag – 6. 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 Yin Yoga
19.00 Abendessen
20.30 Mantra singen freiwillig

montag – 7. dezember

7.30–8.00 Meditation freiwillig
8.15–10.00 Yogapraxis
10.30 Gemeinsamer Brunch

dezember

Eine Zeit zum Innehalten.
Wo will ich hin?
Was gibt mir Kraft?
Was ist mir wirklich wichtig?
Wie lebe ich mein Leben?
Wofür nehme ich mir Zeit?
Wie richte ich mich aus?
Was lade ich ins Leben ein?
Was kultiviere ich in mir?

Die Stille lädt uns ein,
nach innen zu schauen.
Nach innen zu spüren.
Und vielleicht neu zu
erkennen, was uns trägt,
was uns nährt und
wohin wir wirklich wollen.

ort

Chemin du Mont 13
1927 Chemin
www.chemin.ch

preise

Einzelzimmer CHF 835.–
Doppelzimmer CHF 725.–
Dreierzimmer CHF 670.–
Viererrzimmer CHF 670.–

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

naja.berger@gmx.net
079 678 30 19
www.yogakreutzberg.ch