

# yoga retreat chemin- dessus wallis

## de z e m b e r

### yoga retreat im chemin-dessus mit nadja berger 1.-4. dezember 2023 programm

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

**freitag – 1. dezember**  
Anreise Freitagnachmittag individuell  
ab 17.45 Zimmerbezug  
18.30 Abendessen  
20.00–21.30 Yogapraxis

**samstag – 2. 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  
freiwillig

**sonntag – 3. 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 – 4. dezember**  
7.30–8.00 Meditation freiwillig  
8.15–9.45 Yogapraxis  
abschliessend Gemeinsamer Brunch

### de z e m b e r

Wir werden uns Zeit nehmen, um das alte Jahr zu verabschieden. Wir werden nach draussen schauen, in die Natur, um von ihr zu lernen. Werden loszulassen, wie die Bäume, die im Herbst/Winter die Blätter fallen lassen. Werden Raum schaffen für Neues. Wir werden uns neu ausrichten, Kraft und Wünsche fürs neue Jahr manifestieren. Uns Zeit nehmen, unseren Wünschen an dieses Leben nachzuspüren.

### o r t

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

### p r e i s e

Einzelzimmer CHF 790.–  
Doppelzimmer CHF 680.–  
Dreierzimmer CHF 625.–  
Vierzimmer CHF 625.–

In den Preisen sind Abendessen, 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.

### a n m e l d u n g

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