

yoga retreat chemin- dessus wallis

dezember

yoga retreat
im chemin-dessus
mit nadja berger
5.–8. dezember 2025
programm

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

freitag – 5. dezember
Anreise Freitagnachmittag individuell
ab 17.00 Zimmerbezug
18.30 Abendessen
20.00–21.30 Yogapraxis

samstag – 6. 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 journaling / Feuer
freiwillig

sonntag – 7. 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 – 8. dezember
7.30–8.00 Meditation freiwillig
8.15–10.00 Yogapraxis
10.30 Gemeinsamer Brunch

*Wie du am Ende deines Lebens
wünschst gelebt zu haben,
so kannst du jetzt schon leben.*

dezember

Der Dezember ist ein Monat,
der uns zum Reflektieren ein-
lädt. Die Stille, die Dunkelheit
und das nahende Jahresende
helfen uns dabei. Was hat
mich herausgefordert, was
darf gehen? Was hat mich
gestärkt? Was darf mehr Platz
einnehmen? Wie richte ich
mich aus. Was lade ich ein?
Wir werden uns Zeit nehmen,
um diesen Fragen auf die Spur
zu kommen.

ort

Chemin du Mont 13
1927 Chemin
www.chemin.ch

preise

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

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