



# Yogaweekend

30. Jan - 1. Feb  
Meisser Resort  
Guarda - GR



Yoga y más

Sandra Bliggenstorfer



7 Stunden Yoga/Meditation  
Freitagabend bis Sonntagmittag



Vitales Frühstücksbuffet &  
4-Gang Dinner, exkl. Getränke



Kleiner Wellnessbereich, Sauna &  
Dampfbad



Für Yogaeinsteiger und  
Fortgeschrittene geeignet



Schweizerdeutsch



Einzelzimmer	CHF 790.00
Doppelzimmer	CHF 740.00



Winterwonderland Guarda, das historische Schellenursli Dörfchen im Engadin mit den typischen Häusern dieser Gegend, umgeben von einer traumhaften Bergwelt.

Tauche ein in dynamische Yogaflows, entspannendes Yin Yoga und heilsame Meditationen und Soundbaths. Neben Yoga hast du viel Zeit für dich selber. Mach eine Schneewanderung, besuche den kleinen, feinen Wellnessbereich oder genieße die Ruhe der Bergwelt und lass deine Seele baumeln.

Der lichtdurchflutete, freistehende Yogaraum lädt mit einer wundervollen Sicht auf die Berge und den Schnee zur Entspannung ein.





# Yogaweekend

30. Jan - 1. Feb  
Meissee Resort  
Guarda - GR



Anmeldung via  
Sandra@yogaymas.ch



Weitere Infos  
[www.yogaymas.ch](http://www.yogaymas.ch)  
Tel. 076 204 30 40



Yoga y más lehnt jede  
Haftung ab. Versicherung  
ist Sache der Teilnehmer



Annullierungen der  
schriftlichen Reservation bis  
zum 18. Dezember 2025  
werden mit 50 %  
Stornogebühren berechnet.  
Stornierungen ab dem  
19. Dezember 2025 werden  
vollumfänglich verrechnet.



## Freitag

Check In ab	15:00 Uhr
Welcome&Yin Yoga	17:00-18:30 Uhr
Nachtessen	19:00 Uhr
Nachtmeditation	21:30-22:00 Uhr

## Samstag

Meditation&Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow	08:45-09:45 Uhr
Frühstück	09:45 Uhr
Yin Yoga	17:00-18:15 Uhr
Nachtessen	19:00 Uhr
Nachtmeditation	21:30-22:00 Uhr

## Sonntag

Meditation&Pranayama	08:00-08:30 Uhr
Yogaflow&Abschied	08:45-09:45 Uhr
Frühstück	09:45 Uhr
individuelle Abreise	

Änderungen vorbehalten



# Yogaprogramm