

# Swiss Mountain Weekend Yoga Retreat – Oster Immersion

mit Michel & Shima

Ganden Chökhör, Churwalden

18. April – 21. April 2025  
Programm (Änderungen vorbehalten)

## Freitag, 18. April 2025

14:30 und 15:30 Uhr	Transport ab Postauto Haltestelle Churwalden – Funershus 14:17 oder 15:17 Uhr Abholdienst vorher anmelden
15:45 – 16:30 Uhr	Information
<b>16:45 – 18:15 Uhr</b>	<b>Hatha Flow Yoga Praxis</b>
18:30 – 19:15 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

## Samstag, 19. April 2025

<b>08:30 – 09:00 Uhr</b>	<b>Yoga/Sadhana (Kundalini Yoga)</b>
09:00 – 9:45 Uhr	Frühstück
<b>10:45 – 11:45 Uhr</b>	<b>Hatha Flow Yoga</b>
12:00 – 12:45 Uhr	Lunch
12:45 – 16:00 Uhr	Freizeit
<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	<b>Lesung und Hatha Kundalini Yoga Fusion</b>
18:30 – 19:15 Uhr	Dinner
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

## **Sonntag, 20. April 2025**

<b>08:30 – 09:00 Uhr</b>	<b>Pranayama und Meditation</b>
09:00 – 09:45 Uhr	Frühstück
<b>10:30 – 11:45 Uhr</b>	<b>Spezielle Yoga Chakraöffnungsabfolge</b>
12:00 – 12:45 Uhr	Mittagessen
<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	<b>Optionale Wanderung oder Freizeit</b>
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b>	<b>Yin Yoga</b>
18:30 – 19:15 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

## **Montag, 21. April 2025**

08:30 – 09:00 Uhr	Früchte & Tee
<b>09:30 – 11:15 Uhr</b>	<b>Kundalini Yoga Praxis</b>
11:30 – 12:15 Uhr	Brunch
	ca. 13:00 Uhr individuelle Abreise