

Eine Auszeit mit Körperübungen, Achtsamkeit und Reflexion



Getragen
aus
deiner
Mitte

18. – 20.9. 2026 Waltensburg GR

Getragen aus Deiner Mitte

Programm:

Unser Bewegungs-Stil ist achtsam und individuell angepasst, also auch für EinsteigerInnen geeignet.

- Bewusste sanfte Bewegungspraxis
- Meditationstechniken
- Zeit zur Reflexion
- Körpertrainings für eine starke Mitte

- Individuell dazu buchbar:
Massagen, Coaching,
Aerial Yoga-Wohlfühl-Erlebnis



In Verbindung kommen mit Deinem Selbst und Deiner inneren Kraft

Seminarkosten: CHF 370.-

Frühbuchung CHF 330.- (bis 31. Mai 2026)

Kost & Logis:

Doppelzimmer: CHF 303.- / Einzelzimmer: CHF 413.- (exkl. Kurtaxen)
inkl.: Frühstück, Kaffee/Tee/Pausenverpflegung, Mittagessen (Suppe und Salat), vegetarisches 3-Gang Abendessen und Saunabnutzung

Das Hotel Ucliva in der bündnerischen Surselva liegt am Rande des Dorfes Waltensburg/Vuorz und bietet einen wunderbaren Rahmen für diese Auszeit.

Die Zimmerbuchung erfolgt durch dich direkt beim Hotel Ucliva: www.ucliva.ch, info@ucliva.ch, 081 941 22 42

Es gelten die Annullationsbedingungen des Hotels Ucliva.

Anmelden bei Magdalena 078 893 44 03 oder info@Ltmove.ch

Mehr Infos bei der Retreatleitung:

*Monika Leitner
www.vita-impuls.ch*



*Magdalena Felix
www.Ltmove.ch*

