



YOGA-WANDER- WOCHENENDE IM BÜNDNERLAND

mit Daniela & Nadine

Wann?

Freitag, 28. Mai -
Sonntag, 30. Mai 2027

Wo?

Seminarhaus Sonnennest
in Sumvitg (GR)

www.sonnennest.ch



IM RHYTHMUS DES FRÜHLINGS

Du möchtest wie der Frühling aufblühen?
Dich wieder einmal richtig lebendig, leicht
und in Deiner Mitte fühlen? Dann komm mit
uns ins Sonnennest - ein Ort zum
Ankommen. In der Natur. Im Körper. Und
bei Dir selbst.

Wir laden Dich ein, den Alltag hinter Dir zu
lassen, mit allen Sinnen zu spüren und
Deiner weiblichen Kraft neu zu begegnen.
Fern von Leistung, Erwartungen und Rollen.

Mit Luna Yoga schaffen wir Raum, die eigene
Weiblichkeit achtsam zu erforschen, den
natürlichen Rhythmen des Körpers zu
lauschen und neue Energie zu schöpfen.

Neugierig? Schenke Dir eine Auszeit nur für
Dich.

Wir freuen uns auf Dich!



DAS ERWARTET DICH

Freitag, 28.05

15.00: Ankommen, Willkommens-Apéro,
Zimmer beziehen

16.00-18.00: Luna Yoga

18.30: Vegetarisches Abendessen

20.00-21.00: Meditation

Samstag, 29.05

07.30-09.00: Luna Yoga

09.00-10.00: Ausgewogenes Frühstück

10.00-15.00: Gemütliche Rundwanderung
zum Lag da Laus mit Picknick am See

15.00-18.30: Bewusste Zeit für Dich

18.30: Vegetarisches Abendessen

20.00-21.00: Meditation

Sonntag, 30.05

08.00-09.30: Luna Yoga

09.30-10.30: Ausgewogenes Frühstück

11.00-15.00: Gemütliche Wanderung im
wildromantischen Val Sumvitg

15.00: Individuelle Heimreise

**Änderungen bleiben vorbehalten.*



PRAKTISCHE INFOS

Anreise

Mit ÖV bis Bhf Sumvitg-Cumpadials (Halt auf Verlangen). Das Haus ist in ca. 10-15 min zu Fuss gut erreichbar. Öffentliche Parkplätze in der Nähe gegen Gebühr.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Wanderschuhe, Trinkflasche. Detaillierte Packliste folgt bei der Anmeldung.

Preis

CHF 710.-/Pax im DZ mit Gemeinschaftsbad (Aufpreis EZ 30.-)
CHF 750.-/Pax im DZ mit eigenem Bad (Aufpreis EZ 30.-)

- inkl. 2x Übernachtung
- inkl. 2x ausgewogenes Frühstücksbuffet, 2x Zwischenverpflegung, 2x Vegetarisches Abendessen
- inkl. Yoga & geführtes Wandern

Anmeldung

Meldet euch gerne schriftlich per Email bis 30.04.27 an info@raum-und-zeit.ch (inkl. Anzahlung des halben Betrags). Frühbucherrabatt von 10% bis 31.10.2026. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Annullationsbedingungen

- Absagen bis 14 Tage vor Anreise: 50% des Gesamtbetrages
- Absagen 14 bis 0 Tage vor Anreise: 100% des Gesamtbetrages

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung.

DAS SIND WIR

Daniela

Pädagogin, Yoga- und
Achtsamkeitslehrerin, Frohnatur, Wahl-
Schweizerin, Mutmacherin, Buchautorin



Nadine

Outdoorguide, Zykluscoach, Touristikerin,
Berggeiss, Naturliebhaberin, Wahl-
Walliserin, Weltenbummlerin, Sonnenkind