

erholungs**retreat 30. September bis 4. Oktober 2027**

Ruft es nach einem Ort, an dem du den Lärm der Welt hinter dir lassen und wieder der leisen Stimme deines Herzens lauschen kannst?

Dieses Retreat ist eine Einladung, aus dem Alltag auszusteigen und in einen Raum der Stille, der Achtsamkeit und des bewussten Seins einzutreten. Einen Raum, in dem du nichts erreichen musst und alles da sein darf. Umgeben von der Kraft der Berge und der Weite der Natur erinnern wir uns an das, was unter den Anforderungen des Alltags manchmal verborgen liegt: unsere innere Weisheit, unsere Lebendigkeit und die tiefe Verbindung zu uns selbst.

Die Berge lehren uns Beständigkeit. Der Himmel erinnert uns an Weite. Die Stille öffnet die Tür zu unserem inneren Zuhause. **Getragen von achtsamer Gemeinschaft, wohltuenden Ritualen, Bewegung, Yoga, Meditation und Momenten der Einkehr** darfst du auftanken, dich neu ausrichten und wieder in Kontakt kommen: mit deiner Essenz, deiner Kraft und deiner inneren Strahlkraft. Dieses Retreat gleicht unsere Sinne aus und sorgt für innere Ruhe, Klarheit und Stabilität.

Das Erholungsretreat findet im Meisser Resort Guarda, Scuol statt. Eingebettet in der Natur, weit weg vom Dichtestress in der Stadt, umgeben von einer imposanten Berglandschaft, die uns inneren Frieden, Weite und Klarheit schenkt.

Ich interessiere mich, sendet mir bitte Infos zum Retreat.

Meisser Resort, Guarda Scuol - Infos zur Location



Leitung Retreat: Patricia Pineiro von inhale-exhale Yoga www.ie-yoga.com
Im Auftrag vom Body & Mind Center, Solothurn, www.bodymind-center.ch



Organistaion und Retreatleitung

tschüss alltag, rein in mich

Patricia Pineiro

inhale-exhale Yoga - ie-yoga.com

Weg vom Lärm. Weg von Terminen. Weg vom Müssen.

Im Engadin, auf 1'700 Metern Höhe, wird das Leben langsamer.
Die Berge schenken Weite, die Natur lädt zum Innehalten ein, und die Stille erinnert uns daran, was oft verloren geht: die Verbindung zu uns selbst.

Mit Yoga, Ritualen, Meditation und Zeit in der Natur, öffnen wir Räume für Ruhe, Klarheit und Regeneration. Schritt für Schritt lassen wir den Alltag hinter uns und kommen wieder bei uns an.

Genauso wichtig wie die Zeit mit sich selbst, ist das Miteinander. Mir liegt am Herzen, eine warme, behagliche und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der du dich willkommen, aufgehoben und ganz einfach wohlfühlen darfst. Ohne Erwartungen, ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Raum zum Sein, Durchatmen und Auftanken.

Denn manchmal liegt die grösste Reise nicht in der Ferne, sondern im Weg zurück zu sich selbst.

Namasté - ich freue mich auf deine Teilnahme
Patricia Pineiro - inhale-exhale Yoga



Informationen zum Erholungsretreat

In Guarda, Scuol (Engadin) - 30. September bis 4. Oktober 2027

Vier Tage zum Ankommen. Durchatmen. Loslassen.

Inmitten der Engadiner Bergwelt, auf 1'700 Meter Höhe, schenken wir uns bewusst Zeit. Zeit für Ruhe, Bewegung, Stille und neue Kraft. **Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum voller Herzlichkeit, Gemeinschaft und Geborgenheit, in dem du einfach sein darfst.** Mit sanftem Yoga, Meditation, Klang, Achtsamkeit, Natur und inspirierenden Workshops schaffen wir Raum für Erholung, Regeneration und innere Klarheit.

Deine täglich Erholungspraxis

7.30 Uhr Pranayama & Meditation

8.00 Uhr kleine Pause

8.10 Uhr Gentle Vinyasa Flow

9.30 Uhr Brunch/Frühstück

Wandern, Spazieren, Wellness, Ausruhen, Vortrag

17.30 Uhr Workshops zum Entspannen und Loslassen

19.45 Uhr gemeinsames Abendessen

Am Anreisetag gibt es um 16.30 Uhr einen Welcome-kreis mit anschliessender Praxis zum Ankommen.

Änderungen vorbehalten

Praxis: was dich am Retreat erwartet

- Pranayama + Atmung
- Meditation - Yoga still (alle Stufen)
- Vinyasa Flow - Yoga aktiv (alle Stufen)
- Yin Yoga - Yoga passiv (alle Stufen)
- Yoga Night - Yoga Nidra Abendritual
- Chakra Meditation
- Journaling + Selbstreflexion
- Rituale + Räucherungen
- Achtsamkeitsübungen
- Täglich: achtsame und aufbauende Flows, Bewegung und Mobilisation

Retreatpauschale

Doppelzimmer zur **Einzelbelegung** mit Bad/Dusche
CHF 891* - CHF 851 Frühbucherpreis**
Doppelzimmer zur **Doppelbelegung** mit Bad/Dusche
CHF 831* - CHF 791 Frühbucherpreis**

**inkl. Frühstück | 3 Gang Menu | Yogapraxis | Workshops | Material und Unterlagen | Gästekarte "Scuol Valsot" | Sauna- und Dampfbad*

****Frühbucherpreis Anmeldung bis 1. Juni 2026**

Anmeldung + Konditionen

- 50 % des Gesamtbetrags bei Anmeldung
- Restzahlung bis 05.08.2027
- Nach Eingang der Anzahlung ist der Platz verbindlich reserviert.
- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 1. Juni 2027
- Siehe Anmelde- und Zahlungskonditionen

Organisation + Retreatleitung: Patricia Pineiro von inhale-exhale Yoga, www.ie-yoga.com
Im Auftrag vom Body & Mind Center, Solothurn, www.bodymind-center.ch - info@bodymind-center.ch



Anmelde- und Zahlungskonditionen

Guarda, Scuol (Engadin) - 30. September bis 4. Oktober 2027

Die Anmeldung für das Retreat «Tschüss Alltag – rein in mich» vom 08.–11. Oktober 2026 ist verbindlich.

Seminarpauschale

- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 01.06.2027:
  Je nach Zimmerkategorie CHF 851 (Einzelbelegung) oder CHF 791 (Doppelbelegung)
- Regulärer Preis: Je nach Zimmerkategorie CHF 891 (Einzelbelegung) und CHF CHF 831 (Doppelbelegung)

Nach Erhalt der Anmeldung wird eine Rechnung über 50 % des Gesamtbetrages (Seminarpauschale und Unterkunft) ausgestellt. Der Platz ist erst nach Eingang der Anzahlung definitiv reserviert.
Die Restzahlung ist bis spätestens 12. August 2026 fällig.

Abmeldung / Annullation

- Bei einer Abmeldung bis 5. August 2027 wird von der geleisteten Anzahlung eine Bearbeitungs- und Reservationsgebühr von CHF 100 einbehalten.
- Bei einer Abmeldung nach dem 5. August 2027 ist der gesamte Retreatbetrag geschuldet, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann.
- Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, entfällt die Zahlungspflicht für den ausstehenden Betrag.

Durchführung

Das Retreat wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen durchgeführt.
Der Durchführungsentscheid erfolgt spätestens am 5. August 2027.
Sollte das Retreat aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl oder aus wichtigen organisatorischen Gründen nicht durchgeführt werden können, werden bereits geleistete Zahlungen vollständig zurückerstattet.
Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.
Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung.
Mit der Anmeldung bestätigt die teilnehmende Person, die Zahlungs- und Teilnahmebedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Anreise

Die An- und Rückreise erfolgen individuell und sind nicht im Retreatpreis enthalten.

Parkplätze stehen den Teilnehmenden während des gesamten Aufenthalts **kostenlos** direkt bei der Unterkunft zur Verfügung. Teilnehmende, die mit dem Auto anreisen, erhalten für die **Rückreise ein vergünstigtes Vereina-Ticket** für den Autoverlad zwischen Klosters und dem Engadin. Zudem ist eine kostenlose Gästekarte für die Nutzung des öffentlichen Verkehrs zwischen Zernez und Martina im Aufenthalt inbegriffen.

→ Zur Förderung einer nachhaltigen und gemeinschaftlichen Anreise, können auf Wunsch Fahrgemeinschaften organisiert werden. Die Koordination erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Stand Oktober 2026 - Body & Mind Center Solothurn, Patricia Pineiro, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn

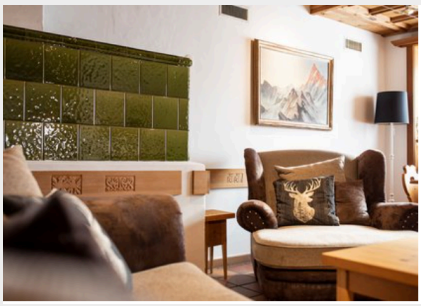


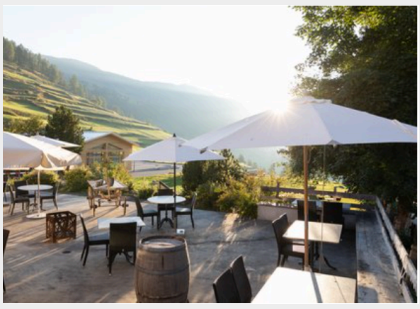
Unterkunft und Location

Meisser Resort, Guarda, Scuol

Erholungsretreat - 30. September bis 4. Oktober 2027









Übernachtung in der Meisser Lodge

Am Ende des malerischen Bergsteigerdorfes Guarda, am Fusse des berühmten Piz Buin, befindet sich die Meisser Lodge. Ein alpines Ferienzuhause in legerem Ambiente, mit traumhaftem Blick auf die umliegende Bergwelt, die laden dazu ein, die Ruhe und Schönheit der alpinen Natur auch vom Zimmer aus zu geniessen.



Eine **kleine Sauna, Dampfbad und Ruheraum** laden zur entspannten Erholung nach einem aktiven Tag in der imposanten Bergwelt ein. Gleich neben der Lodge befindet sich das Meisser Gym und Yogahaus, auf 1.700 Meter Höhe, mitten in der Natur, mit fantastischer Aussicht auf die Engadiner Bergwelt. Der schöne Hotelgarten im Meisser Hotel lädt zum Relaxen und Tagträumen ein.

Inmitten unberührter Natur und **umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse liegt das Yoga Haus**. Eingebettet in die malerische Landschaft des Unterengadins bietet es den idealen Ort, um zur Ruhe zu kommen, sich bewusst zu bewegen und neue Energie zu schöpfen.





Lebensmittel und andere Waren sind im Volg Laden in Guarda erhältlich (5 Gehminuten entfernt).

Quelle Bilder: www.hotel-meisser.ch