

9. -12. November 2020

Yoga & Auszeit im Graubünden



Hotel Medelina, Ein Ort zum Ankommen, Wahrnehmen und Wohlfühlen. Die Val Medel erstreckt sich entlang der Passstrasse von Disentis bis zum Lukmanierpass. Der Pass verbindet die romanisch sprechende Surselva im Norden mit dem italienisch sprechenden Bleniotal. Von Norden her führt er in die warme Sonne des Südens oder umgekehrt in die klare Alpenluft der Surselva.

Das Tal ist stark landwirtschaftlich geprägt. Die Dörfer am Talboden, die idyllischen Weiler an den Talflanken, die vielen Maiensässsiedlungen und Alpen verleihen ihm einen einzigartigen Charme. Die Landschaft der Val Medel erzählt unzählige Geschichten der bäuerlichen Kultur – vom Bergackerbau, von den historischen Verkehrswegen und vom traditionellen Handwerk.

Zimmer

10 Doppelzimmer stehen uns zur Verfügung und laden ein zum Ankommen und Geniessen. Jedes Zimmer ist einem Naturthema, einem traditionellen Handwerk oder der lokalen Kultur gewidmet. Die Zimmer haben ein eigenes Bad und Balkon. Das Doppelzimmer kann auch als Einzelzimmer genutzt werden.

Yoga

Wir werden täglich 4,5 Stunden Yoga praktizieren. Am frühen Morgen in der Stille, danach gibt es eine dynamische und kraftvolle Morgenpraxis und am Abend eine regenerative und beruhigende Yin- und restorative Yogasequenz.

Essen

ein feines und gesundes Frühstück/Brunch am Morgen gegen 11 Uhr und ein saisonales und regionales vegetarisches Abendessen um 19 Uhr. Das 3-Gang Menü wird jeden Tag frisch und mit regionalen Zutaten zubereitet, dabei kalkulieren sie die Menge so, dass möglichst kein «food-waste» entsteht.

Anreise/Abreise

Die Anreise erfolgt individuell, die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Wir beginnen gemeinsam um 17.30 Uhr im Seminarraum. Am letzten Kurstag beenden wir die Auszeit nach einem gemeinsamen Frühstück gegen 12 Uhr.

Von Chur mit der Rhätischen Bahn geht's durch die eindruckliche Ruinaulta nach Ilanz und weiter ohne umsteigen bis nach Disentis. In Disentis umsteigen auf das Postauto nach Fuorns (Winter) oder Lukmanierpass (Sommer). Die kurvenreiche Strasse führt durch die Ruinas-Schlucht bis sich die Val Medel öffnet – nur knapp 10 Minuten dauert die Fahrt nach Curaglia «posta». Von der Bushaltestelle dem Wanderweg Richtung Medelserhütte und den Hotel-Wegweisern folgend sind es noch 5 Minuten zu Fuss bis zur medelina.

Über den Oberalppass (Wintersperre beachten) oder über Chur/ Flims (ganzjährig) nach Disentis. Im Dorfzentrum den Schildern «Lukmanierpass» folgen. Von Disentis bis Curaglia sind es 7 Minuten mit dem Auto. Im Dorfzentrum von Curaglia nach links abbiegen, der Strasse und den Hotel-Wegweisern folgen. Am Dorfausgang scharf links, und nun ist die medelina in Sichtweite. Die Parkplätze vor dem Haus stehen unseren Gästen kostenlos zur Verfügung.

Kosten/Teacher

280.- fürs Yoga (13 Lektionen)

450.- 3 Nächte im Doppelzimmer inkl. Halbpension

580.- 3 Nächte im Doppelzimmer zur Einzelnutzung inkl. Halbpension

Teacher: Alex & co-Teacher

Anmeldung

info@yogamarket.ch

Es gelten die AGB auf der Website.

yogamarket