

# YOGA – RETREAT

(Retreat=spiritueller Rückzug aus der gewohnten Umgebung)

## Im Meisser Resort in Guarda



Quelle: Meisser Resort AG / Daniel Zangerl

## 21. August bis 24. August 2025

Lasse dich während 4 Tagen in diesem idyllisch gelegenen Engadiner Bergdorf auf 1653 m über Meer verzaubern. Der grosse und lichtdurchflutet Yogaraum mit fantastischer Aussicht auf die Engadiner Bergwelt bietet eine ideale Kulisse für Achtsamkeit, Meditation und Yogapraxis. Der Weg des Yoga ist auch ein Weg in die eigene Mystik und so lassen sich verborgene Talente und neue Interessensgebiete ins Bewusstsein bringen. Diese Zeit soll dir auch Raum geben mit dir zu sein und dich zu spüren. Schenke dir diese Zeit für die Erholung und Regeneration deines Körpers. Die geselligen Gespräche untereinander sowie das baumeln lassen der Seele fördern unser Wohlbefinden.



Quelle: Meisser Resort AG / Daniel Zangerl

Das Haus Romantica und der Yogaraum ist allein für uns reserviert. Dazu gehört auch ein kleiner SPA Bereich, gemütlich und prickelnd, mit Whirlpool, Sauna und Dampfbad. In der freien Zeit kann man den SPA nutzen, leichte Wanderungen machen oder einfach Relaxen, Tagträumen, Reflektieren...

## Tagesablauf

8.00 Chai (Gewürzmilch)  
8.30 bis 11.00 Yoga  
anschliessend Frühstück  
16.30 bis 19.00 Yoga.  
19.30 Abendessen



## Preise

Seminarkosten (inkl. Yogaraummiete und Matten)	CHF 280
DZ zur Einzelnutzung HP pro Nacht	CHF 160
DZ mit HP pro Person und Nacht	CHF 140
Kurtaxe pro Person und Nacht	CHF 5

Kaffee- und Teestation inkl. Zitrone / Ingwer Wasser + und – Kohlensäure inklusive

## Weitere Infos

### Anreise:

Mit eigenem Auto (Fahrgemeinschaften).

[Guarda im Unterengadin: Anreise ins idyllische Bergdorf](#)

### Resort Meisser Romantica:

Mehr erfahren und sehen könnt ihr auf der Homepage. [www.meisserresort.com](http://www.meisserresort.com)

### Verpflegung:

Vegetarisch, Frühstücksbuffet, am Abend vegetarisches 4 Gang Menu. Bei allfälligen Intoleranzen teilt mir das bitte mit.

## Leitung / Anmeldung

Anita Wüst

[info@yoga-vision.ch](mailto:info@yoga-vision.ch)

<http://www.yoga-vision.ch/>

Es würde mich freuen dich in Guarda begrüßen zu dürfen.  
Herzliche Grüsse

Anita