

# YOGA RETREAT

BY LUCIANA

**EINZIGARTIGE UND HOCHWERTIGE LODGE AUF 1500M Ü. M.  
MIT SICHT AUF SEE & BERGE  
FREITAG, 12.06.2026 BIS SONNTAG, 14.06.2026**

## **EIN PAAR WERTVOLLE TAGE NUR FÜR DICH**

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag. Lass dich verwöhnen mit köstlichem vegetarischem Essen, finde Ruhe in der Natur und tauche ein in die Vielfalt des Yoga.

Dich erwarten dynamische und sanfte Übungssequenzen, die deine innere Mitte stärken. Atemtechniken und Meditation helfen, den Geist zu fokussieren und deinem Körper tiefe Entspannung zu schenken.

Das Retreat ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Jede Lektion wird individuell angepasst.

## **KURSPROGRAMM:**

(Änderungen vorbehalten)

### **FREITAG, 12.06.2026**

Individuelle Anreise, Check-in ab 15 Uhr möglich

- 15:00 - 15:30 Zvieri
- 16:00 - 17:30 Vinyasa Yoga
- 18:30 Abendessen

### **SAMSTAG, 13.06.2026**

- 07:30 - 08:00 Zeit für Tee, Kaffee, Wasser und Früchte
- 08:00 - 08:45 Gehmeditation (je nach Wetter)
- 08:00 - 09:30 Meditation, Atemtechnik und Yoga
- 09:30 - 10:00 Frühstücksbuffet
- Zeit zur freien Verfügung (bspw. für Wanderungen oder Spaziergänge)
- 12:15 - 13:30 Mittagsbuffet
- Zeit zur freien Verfügung (bspw. für Wanderungen oder Spaziergänge, geführte Wanderung mit Luciana möglich)
- 15:00 - 15:30 Zvieri
- 16:00 - 17:30 Yoga, Yin-Yoga
- 18:30 Abendessen

### **SONNTAG, 14.06.2026**

- 07:30 - 08:00 Zeit für Tee, Kaffee, Wasser und Früchte
- 08:00 - 09:30 Meditation, Atemtechnik und Yoga
- 09:30 - 10:00 Frühstücksbuffet

Check-out bis 10:00 Uhr, Individuelle Abreise





## ÜBER MICH:

Luciana Mele, Dipl. Yogalehrerin

Seit vielen Jahren unterrichte ich mit Begeisterung und Leidenschaft Yoga. Meine Kurse betonen die Verbindung von kraftvollen Asanas, bewusster Atmung und Meditation für Stressabbau und innere Balance. Neben regelmässigen Kursen biete ich auch Workshops und Retreats an. Lass uns gemeinsam die transformative Kraft des Yoga erleben.

## KONDITIONEN

Pauschal CHF 890.00 Einzelzimmer / CHF850 .00 Doppelzimmer (pro Person)

### DAS RUNDUM-SORGLOS-PAKET BEINHALTET:

- Geführte Wanderungen
- Alle ausgeschriebenen Lektionen
- 2x Übernachtungen im gewünschten Zimmer mit eigener Dusche und WC, Mondholzbett und baubiologischen Materialien
- 2x kleiner Snack vor dem Yogaunterricht
- 2x reichhaltiges Frühstück
- 1x vegetarisches Mittagessen (Samstag)
- 2x Zvieri (Am Ankunftstag vor Seminarbeginn und am Samstag)
- 2x vegetarisches Abendessen
- Getränke wie Wasser, Kaffee oder Tee (Beim Essen inklusive)
- Körperübungsmatten
- Benutzung Sauna/Handtücher
- Benutzung Bibliothek

### NICHT INBEGRIFFEN:

- Parkplatz (Talstation Eggberge), CHF 8.00/24 Stunden
- Fahrt mit der Luftseilbahn, CHF 17.60 Retour
- Kurtaxe 1.50 /pro Tag
- Reise

### ORT:

Berglodge37, Eggberge 213, 6460 Altdorf UR, [www.berglodge37.com](http://www.berglodge37.com)

### ANREISE:

Per Auto: Die Anreise mit dem Auto ist bis Talstation Eggberge möglich. Die Berglodge37 liegt auf den autofreien Eggbergen auf einer Sonnenterrasse und ist nur per Luftseilbahn ab Altdorf UR im Halbstundentakt in 9 Minuten zu erreichen.

Per ÖV: Via Bahnhof Altdorf oder Flüelen. Busverbindung zu der Talstation.

### INFOS :

[www.movimento-mele.ch](http://www.movimento-mele.ch), Hauptstrasse 22, 5042 Hirschthal, Luciana Mele 079 261 29 11, [info@movimento-mele.ch](mailto:info@movimento-mele.ch)

### WICHTIG :

Bitte melde dich bis spätestens 01.03. 2025 via [info@movimento-mele.ch](mailto:info@movimento-mele.ch) an. Sobald wir deine Zahlung (fällig bei Anmeldung) erhalten haben, ist dein Platz verbindlich reserviert. IBAN CH 67 8080 8001 9797 3291 1 oder auf Wunsch per Einzahlungsschein. Annullationskosten-Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

