

INNERE ENTSPANNUNGS-
UND ENTDECKUNGSREISE
IM IDYLLISCHEN WALDHAUS SILS:
FÜR MEHR LIEBE UND INNEREN FRIEDEN

**AUSZEIT MIT
YOGA
&
MEDITATION**

mit
Ursina Badilatti



**H O T E L W A L D H A U S
7 5 1 4 S I L S M A R I A
(E N G A D I N)**

6. APRIL - 11. APRIL 2025





NAMASTE

LIEBE/R TEILNEHMER/IN,

MEIN NAME IST URSINA BADILATTI. ICH BIN YOGA LEHRERIN UND LEIDENSCHAFTLICHE AUSDAUERSPORTLERIN. 15 JAHRE LANG HABE ICH LANGLAUFEN ZU MEINEM BERUF GEMACHT.

BEI DEN ERSTEN BEGEGNUNGEN MIT YOGA, IM JAHRE 2013 HABE ICH DAS FEHLENDE PUZZLE-TEIL - DIE WAHRE VERBINDUNG ZU MIR SELBST UND DAS ZULASSEN MEINER INNEREN STIMME - GEFUNDEN UND KULTIVIERT.

ICH HEISSE DICH HERZLICH WILLKOMMEN ZU DIESER INNEREN ENTDECKUNGS- UND ENTSPANNUNGSREISE IM IDYLLISCHEN SILS!

DURCH YOGA, MEDITATION UND VERSCHIEDENE INSPIRIERENDE IMPULSE MÖCHTE ICH DICH EINLADEN, EINE ECHTE UND LIEBEVOLLE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST, DEINEN GEDANKEN UND DEINEM KÖRPER ZU ENTWICKELN. DER AUFENTHALT IM WUNDERSCHÖNEN HOTEL WALDHAUS, UMGEBEN VON UNBERÜHRTER NATUR, WIRD DEINE ERFAHRUNG ZUSÄTZLICH BEREICHERN.

BIST DU BEREIT, MEHR INNEREN FRIEDEN, SANFTHEIT UND LIEBE IN DEINEM LEBEN ZU ERFAHREN?

LIES WEITER, UM ZU ENTDECKEN, WAS DICH ERWARTET.
ICH FREUE MICH AUF DICH!

Ursina

www.ursina.ch
info@ursina.ch



DAS RETREAT

6. - 11. April 2025

Hotel Waldhaus ***** 7514 Sils Maria (Engadin)

Das Programm gilt als Richtplan und kann angepasst werden.

Sonntag, 6. April 2025

- ab 15.00 Individuelle Anreise
- 16.00 Treffpunkt beim Seminarraum
- 16.00 - 18.00 Willkommensrunde mit anschliessender einführender Yoga-Klasse
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

Montag, 7. April 2025

- 08.00 - 09.30 Yoga
- ab 09.45 Frühstück
- bis 16.00 Individuelle Entspannungs- und Entdeckungszeit
- 16.00 - 17.30 Yoga, Meditation, Impuls
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 8. April 2025

- 08.00 - 09.30 Kurze Meditation und Yoga
- ab 09.45 Frühstück
- bis 16.00 Individuelle Entspannungs- und Entdeckungszeit
- 16.00 - 17.30 Yoga, Meditation, Impuls
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 9. April 2025

- 08.00 - 09.30 Yoga
- ab 09.45 Frühstück
- bis 18.30 Individuelle Entspannungs- und Entdeckungszeit
- ab 18.30 Apéro offriert vom Hotel Waldhaus
- 19.15 Gemeinsames Abendessen



Donnerstag, 10. April 2025

08.00 - 09.30	Yoga
ab 09.45	Frühstück
bis 16.00	Individuelle Entspannungs- und Entdeckungszeit
16.00 - 17.30	Yoga, Meditation, Impuls
19.15	Gemeinsames Abendessen

Freitag, 11. April 2025

08.00 - 9.30	Yoga & Abschluss
10.00	Frühstück
ab 11.00	Abschied und Abreise – oder weiterer Aufenthalt im Hotel Waldhaus

Dieser Kurs richtet sich an bewegungsfreudige Menschen, die sich selbst, ihren Gedanken und Gefühlen mit mehr Liebe und Achtsamkeit begegnen möchten.

Ich möchte Dich dazu motivieren, Dich wahrhaftig zu begegnen, den Blick nach Innen zu richten, um mehr inneren Frieden, Sanftheit und Liebe in Deinem Leben zu erfahren.

Das Retreat eignet sich auch für Dich, wenn Du YogeanfängerIn bist. Nimm jedoch bitte frühzeitig Kontakt mit mir auf, wenn Du Yoga-Neuling bist, damit ich Dir einige hilfreiche Tipps geben kann.

URSINA BADILATTI UNTERRICHTET FORREST UND YIN YOGA.



Zeit zum Sein

GÖNNE DIR EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

**VERWÖHNE DICH MIT GESUNDEM ESSEN, KÖRPERLICHER
AKTIVITÄT, ENTSPANNUNG UND ERHOLUNGSZEIT IM SPA.**

**WIR FREUEN UNS SEHR, DICH IM WALDHAUS SILS BEGRÜSSEN ZU
DÜRFEN.**

URSINA BADILATTI UND DAS WALDHAUS TEAM



KONTAKT

WWW.URSINA.CH

INFO@URSINA.CH

