

IN DER STILLE DER BERGE –  
DIR WAHRHAFTIG BEGEGNEN

# AUSZEIT MIT YOGA & WANDERN

mit  
Ursina Badilatti



**HOTEL MAISTRA 160  
7504 PONTRESINA  
(ENGADIN)**

---

**4. - 8. JULI 2025**





# NAMASTE

LIEBE/R TEILNEHMER/IN

MEINE NAME IST URSINA BADILATTI. ICH BIN YOGA LEHRERIN UND LEIDENSCHAFTLICHE AUSDAUERSPORTLERIN. 15 JAHRE LANG HABE ICH LANGLAUFEN ZU MEINEM BERUF GEMACHT. ALS MEHRFACHE SCHWEIZER-MEISTERIN, EUROPA- UND WELTCUP-LÄUFERIN UND DURCH DAS UNERMÜDLICHE, TÄGLICHE TRAINING HABE ICH EINEN STARKEN BEZUG ZU MEINEM KÖRPER, ZUR BEWEGUNG UND ZUR AUSDAUER ENTWICKELT.

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.

MIT DER KOMBINATION AUS YOGA UND WANDERN MÖCHTE ICH DICH AUF DEINEM WEG BEGLEITEN, UM EINEN BEWUSSTEN UND LIEBEVOLLEN UMGANG MIT DIR, DEINEN GEDANKEN UND DEINEM KÖRPER ZU ENTWICKELN. DIE YOGA-MATTE ALS AUCH DIE (STILLEN) WANDERUNGEN IN DEN FANTASTISCHEN WÄLDERN UND HÖHENWEGEN RUND UM PONTRESINA BIETEN UNS EINE WUNDERBARE MÖGLICHKEIT, INNEZUHALTEN UND UNS DEM, WAS SICH ZEIGT, MIT OFFENEM HERZEN ZU WIDMEN. LIES WEITER, WAS DICH ERWARTET.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

*Ursina*

www.ursina.ch  
info@ursina.ch



# DAS RETREAT

4. - 8. Juli 2025

Hotel Maistra 160 \*\*\*\*S 7504 Pontresina (Engadin)

## Freitag, 4. Juli 2025

- ab 15.00 Individuelle Anreise
- 16.00 Treffpunkt im Yoga Raum
- 16.00 - 18.15 Willkommensrunde mit anschliessender einführender Yoga-Klasse
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

## Samstag, 5. Juli 2025

- 07.30 - 08.30 Morgen Yoga für einen bewussten Start in den Tag
- 08.45 Frühstück
- 10.00 - ca. 14.30 Geführte Wanderung (Details vor Ort)
- 14.30 - 17.00 Individuelle Entspannungszeit
- 17.00 - 18.00 Yoga: dem Körper und dem Geist etwas Gutes tun
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

## Sonntag, 6. Juli 2025

- 07.30 - 08.00 Meditation
- 08.15 Frühstück
- 09.30 - 15.00 Geführte Wanderung (Details vor Ort)
- 15.00 - 17.00 Individuelle Entspannungszeit
- 17.00 - 18.00 (Yin) Yoga
- 19.15 Gemeinsames Abendessen



## Montag, 7. Juli 2025

07.45 - 08.45	Gemeinsamer Spaziergang zum Lej da Staz
08.45 - 09.45	Yoga am Lej da Staz
10.00	Zeit für Schwimmen im See, Stärkung aus dem Rucksack
11.00 - 15.30	Geführte Wanderung (Details vor Ort)
15.30 - 19.00	Individuelle Entspannungszeit
19.15	Gemeinsames Abendessen

## Dienstag, 8. Juli 2025

08.00 - 09.30	Yoga und Abschluss
10.00	Frühstück
ab 11.00	Abschied und Abreise – oder weiterer Aufenthalt im Hotel Maistra 160

Der Kurs richtet sich an bewegungsfreudige Menschen - auch Yoga Neulinge - die Freude haben, in der Natur wandernd unterwegs zu sein.

Falls Du unsicher über Deine Kondition bist, nimm gerne Kontakt mit mir auf. Ebenfalls wenn Du Yoga-Neuling bist, kann ich Dir einige Tipps geben. Melde Dich dafür bitte frühzeitig bei mir.

Eine Grundkondition für die Wanderung ist erforderlich. Das Programm kann je nach Wetterverhältnis und Tagesform der TeilnehmerInnen angepasst werden.

**URSINA BADILATTI UNTERRICHTET FORREST UND YIN YOGA.  
MEHR INFOS ÜBER FORREST YOGA [HIER](#)**



# Zeit zum Sein

**GÖNNE DIR EINE KLEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.**

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

**WIR FREUEN UNS SEHR, DICH IM MAISTRA 160 BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.**

**URSINA BADILATTI UND DAS MAISTRA 160 TEAM**



## **KONTAKT**

[WWW.URSINA.CH](http://WWW.URSINA.CH)

[INFO@URSINA.CH](mailto:INFO@URSINA.CH)

