

ANREISE & TIPPS

Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen wir einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe www.rega.ch.

SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter www.salecina.ch

Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

Salecina Ferien- und Bildungszentrum
Salecina centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75
info@salecina.ch / www.salecina.ch

Yoga-Woche

12. bis 18. Mai 2024

mit Patrizia Cappellini



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



PROGRAMM

Yoga im Frühling

Frühling ist die Zeit des Erwachens, der Erneuerung, des Wandels. Die Tage sind endlich wieder länger, die Sonne schenkt dir viel Licht und Wärme. Was dir jetzt gut tut, ist ein Frühjahrsputz, und zwar auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Yoga ist dein Hilfsmittel, um dich von Altlasten zu befreien und mit neuer Energie beschwingt aufzuleben. Durch Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Meditation öffnen wir uns dem Wandel, reinigen Körper, Geist und Seele und schaffen Klarheit, indem wir uns von alten Gedankenmustern lösen.

Das mitten in der Bergwelt gelegene Salecina ist ein wunderbarer Ort für unsere Yogapraxis. Die einmalige Naturkulisse, die Ruhe und das einzigartige Licht schaffen eine ganz besondere Atmosphäre, um tief in Asanas und Meditation einzutauchen.

Für den Kurs sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich, der Unterricht ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ablauf

Diese 5-Tägige Auszeit mit Yoga beinhaltet alles was du brauchst, um dich in kurzer Zeit vollständig erholt und frei von Stress und Sorgen zu fühlen. Am Morgen wird der Körper vor allem mit Hatha und Ashtanga Yoga gekräftigt und in Schwung gebracht. Die Abendeinheiten sind dafür mehr auf die Regeneration und auf die Balance zwischen Körper und Geist ausgerichtet, unter anderem mit Atemübungen (Pranayama) und Yin Yoga.

Die Zeit zwischen den Yogaeinheiten gehört ganz dir, egal ob du wandern, dich mit anderen Gästen unterhalten oder einfach die Ruhe geniessen und entspannen möchtest. Freue dich auf eine wohltuende Pause aus deinem Alltag in herzlicher und ungezwungener Atmosphäre.

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Teilnahme kostet zwischen 690 CHF und 600 CHF nach Selbsteinschätzung, ein ermässiger Preis (ohne Nachweis oder Antrag) ist ab 486 CHF möglich. Junge Erwachsene bis 26 Jahre zahlen 438 CHF. Zusätzlich besteht bei Bedarf die Möglichkeit, eine Preisreduktion von 100 CHF schriftlich zu beantragen. Inbegriffen sind Kurs, alle Übernachtungen mit Halbpension und Kurtaxe.

Falls du für das tagsüber ein kleines Picknick brauchst, kann das gerne in Salecina gekauft werden, ist aber nicht bereits im Preis inbegriffen.

Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen

DER KURS

Kursleitung

Patrizia Cappellini hat Bewegungswissenschaften und Sport studiert und arbeitet zurzeit als Masseurin, Yogalehrerin und Fitnesstrainerin. Sie ist im Engadin aufgewachsen und 2007 zum Yoga gekommen. Mit Unterrichten hat sie 2012 angefangen. Im Winter ist sie neben den oben genannten Tätigkeiten meistens auf der Skipiste zu finden.

Mitbringen

Bequeme und warme Kleidung, sowie alles, was du zum Wohlfühlen während dieser Woche brauchst. Bitte beachte, dass Maloja auf 1800 Meter Höhe liegt und es abends kühl werden kann. Hausschuhe und Handtuch. Ein Yoga-Kissen, falls ihr eines habt.

Yoga-Matten sowie Decken und Blöcke sind vorhanden.

Organisation

5 bis 8 Teilnehmende. Beginn ist am Sonntag, den 19. Mai um 18 Uhr mit Begrüssung und Einführung. Die Anreise ist gern schon den ganzen Tag über möglich. Die letzte Yoga-Einheit ist am Freitagabend und der Samstag ist der Abreisetag.

Wer gerne länger Ferien machen möchte, kann gerne Tage anhängen oder voranstellen

SALECINA

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin

www.salecina.ch