

# WANDERN UND YOGA IM BÜNDNERLAND



- WAS** Yoga und Wandern im Bündnerland (Surselva)
- WER** Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter
- WANN** Freitag 11. September bis Sonntag, 13. September 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# WANDERN UND YOGA IM BÜNDNERLAND



**WAS** Wir wandern achtsam auf Pfaden, die durch üppige Alpwiesen führen, geniessen immer wieder den herrlichen Ausblick auf die Bündnerberge, bestaunen malerische Dörfer, besuchen Wasserfälle und einen imposanten Bergsee mit Sandstrand, wo wir meditieren und Körperübungen ausführen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und Yoga Nidra. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende.

**WER** Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, dipl. Yogalehrer, Reiseleiter, [www.gesund-reisen.ch](http://www.gesund-reisen.ch)

Zielpublikum:  
Alle, die gut zu Fuss und etwas beweglich sind.

**WANN** Freitag, 11. September, 18 Uhr bis Sonntag, 13. September 2026, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 290 (inkl. 4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen)  
ohne Yoga CHF 220  
Maximal 12 Teilnehmende

**WEITERES** Leichtes bis mittleres Wandern, je nach Variante. Und immer wieder Zeit zum Sein. Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig