

Yoga & Wandern

9. – 12. JULI 2026

GÄSTEHUUS SCHWERT

Vier Tage in den Bergen, in denen alles langsamer werden darf. Wir verbinden tägliche Yoga- und Somatik-Praxis mit *geführten Wanderungen* durch die weite Landschaft rund um Andeer – und am Abend versammeln wir uns um einen Tisch, der ebenso nährt wie die Praxis auf der Matte.



WAS DICH ERWARTET

- **Tägliche Praxis** – sanftes Hatha, Somatik & bewusste Bewegung, drinnen wie draussen
- **Geführte Wanderungen** durch Wälder, Höhen und entlang der Flüsse des Schams
- **Kulinarischer Genuss** – saisonal, intuitiv, frisch für die Gruppe gekocht
- **Ruhe & Verbindung** – Zeit für dich und ein warmes Miteinander

DATEN

Do 9. – So 12. Juli 2026
drei Nächte

ORT

Gästehuus Schwert
Andeer, Graubünden

INKLUSIVE

Unterkunft · Verpflegung · Yoga ·
Wanderungen

PLÄTZE

Kleine Gruppe · alle Levels

Joëlle von Arx – Yogalehrerin, Kochnomadin und Raumhalterin für echte Begegnung. Ihr Unterricht verbindet achtsame Bewegung mit bewusstem Genuss: auf der Matte und am Tisch.