

Yoga-Retreat im Goms

9. bis 11. Oktober 2026

„Der Weg des Herzens“

Bedeutet sich durch Liebe, Mitgefühl und Hingabe mit dem inneren Selbst zu verbinden und das Herz als Zentrum von Bewusstsein und bedingungsloser Liebe zu entdecken.

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und lass dich in der Berglodge Goms von Yoga, Natur und Achtsamkeit verwöhnen. Dieses Retreat bietet dir die Gelegenheit, zu entspannen, dich zu erholen und neue Energie zu tanken – egal, ob du Yoga-Neuling oder erfahren bist.

Deine Auszeit:

Vielseitige Yogapraxis: Hathayoga, Asana, Pranayama und Meditation

Geleitet von Hansjürg Habegger, dipl. Yogalehrer YCH

Für alle Erfahrungslevel geeignet

Genieße:

Nach der Morgenpraxis ein reichhaltiges Frühstück

Freie Zeit für Entspannung, Wandern, Biken oder einfach die Natur genießen

Gemeinsames Abendessen nach der Praxis

Programminhalte:

Freitag:

10:00 – 11:45 Uhr: Begrüßung und Yoga

16:00 – 18:00 Uhr: Nachmittagspraxis

Samstag:

07:00 – 08:30 Uhr: Morgenpraxis

16:00 – 18:00 Uhr: Nachmittagspraxis

Sonntag:

07:00 – 08:30 Uhr: Morgenpraxis, Frühstück und Abreise

Leitung: Hansjürg Habegger, dipl. Yogalehrer YCH

Anmeldung:

www.hansjuerghabegger.ch

Telefon: +41 79 531 52 58

E-Mail: info@hansjuerghabegger.ch

Preis & Leistungen:

Doppelzimmer (DZ): CHF 690.– inkl. Halbpension und 5 Yogaeinheiten

Einzelzimmer (EZ): CHF 790.– inkl. Halbpension und 5 Yogaeinheiten

Inklusive:

2 Übernachtungen

Frühstück & 3-Gang-Abendessen (vegetarisch, saisonal)

5 Yogaeinheiten (9 Stunden)

Exklusiv:

An- und Abreise

Getränke + Kurtaxe

Über die Berglodge Goms: Ein Hotel aus einheimischen Hölzern mit Atmosphäre der Geborgenheit. Perfekt für Naturliebhaber und Ruhesuchende.

Ort: Berglodge Goms AG, Bahnhofstrasse 88, 3985 Münster VS

Telefon: +41 27 971 22 22 | E-Mail: info@berglodgegoms