

19.-22.03.2026  
GOMS, VS

# Mountain Breath RETREAT

SKITOUREN, YOGA UND ATEMPRAXIS



## 4 TAGE

- Yogaklassen & Atempraxis mit Carmen Schild
- Skitouren mit zwei dipl. Bergführern
- vegetarische Halbpension und Unterkunft im Doppelzimmer
- Sauna Möglichkeiten dazubuchbar
- exkl. An&Abreise, Getränke, Verpflegung unterwegs, Parkplatz

PRO PERSON  
1390.00 CHF INKL. MWST

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

# DAS ERWARTET DICH

---

Jeweils am Morgen stimmen wir uns mit 60 Minuten Yoga und Atempraxis auf den Tag ein und bereiten Körper, Geist und Seele auf die Skitour vor. Danach folgt ein köstliches Frühstück.

Gestärkt starten wir die Skitour. Je nach Wetter und Verhältnissen werden wir täglich 4-5-stündige Touren machen.

Am Nachmittag gibt es Zeit um sich und seinem Körper Gutes zu tun und mit einer regenerierenden Yogasession wieder aufzutanken. Danach geniessen wir jeweils ein vegetarisches 3 Gang Menü.

Unterkunft:

Berglodge Goms [www.berglodgegoms.ch](http://www.berglodgegoms.ch)

Leitung:

Carmen Schild (dipl.Yogalehrerin und TCM-Therapeutin)

Skitouren: Zwei diplomierte Bergführer

# DAS RETREAT PAKET BEINHALTET

---

- 3x Übernachtungen in der Berglodge Goms  
[www.berglodgegoms.ch](http://www.berglodgegoms.ch)
- 3x reichhaltiges Frühstück
- 3x vegetarisches 3Gang Menü
- 3x Skitour mit Bergführer(je nach Wetterverhältnissen, aber definitiv tägliche Schneeaktivität)
- 3x Yoga am Morgen kräftigend im Yang
- 3x Yoga am Abend sanft und ruhig im Yin
- tägliche integrierte Atempraxis

## UNTERKUNFT

---

DIE WUNDERSCHÖNE BERGLODGE GOMS IN MÜNSTER/VS WIRD FÜR DIESE ZEIT UNSER UNTERSCHLUPF SEIN. IN DER BERGLODGE GOMS TRIFFT TRADITIONELLE BLOCKBAUWEISE AUS EINHEIMISCHEN VOLLHOLZ UND NATÜRLICHE ÄSTHETIK AUF STILVOLLE GEMÜTLICHKEIT. DIE HELLEN UND SEHR RUHIGEN ZIMMER MIT DEN BEQUEMEN BETTEN VON HÜSLER NEST LADEN ZUM VERWEILEN UND ERHOLEN EIN. DAS TEAM DER LODGE LEGEN WERT AUF REGIONALE UND BIOLOGISCH PRODUZIERTE PRODUKTE.

# PROGRAMM

---

## DONNERSTAG:

AB 16:00-17:00 UHR ANREISE UND ZIMMERBEZUG

17:00-18:15 UHR WILLKOMMENSRUNDE UND ERSTE YOGAEINHEIT

18:30 UHR NACHTESSEN

## FREITAG UND SAMSTAG:

07:00 UHR YOGA

08:00 UHR FRÜHSTÜCK

09:15 UHR SKITOUR

15:00/16:00 UHR RÜCKKEHR

17:00 YOGA

18:30 NACHTESSEN

## SONNTAG:

07:00 UHR YOGA

08:00 UHR FRÜHSTÜCK

09:15 UHR KLEINE SKITOUR

AB 15:00/16:00 UHR ABREISE

ZIMMER CHECK-OUT VOR DER SKITOUR

ÄNDERUNGEN MÖGLICH

# VORAUSSETZUNG

---

## SKITOUREN:

ERFAHRUNG IM EINFACHEN SKITOURENGELÄNDE,  
GUTE SKITECHNIK AUCH ABSEITS DER PISTE UND KONDITION  
FÜR SKITOUREN VON CA.1000-1200 HÖHENMETERN

## YOGA:

KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG

# KOSTEN

---

1390.00 IM DOPPELZIMMER HALBPENSION

IN DEN KOSTEN NICHT ENTHALTEN: AN-/ABREISE, ÖV VOR ORT,  
LUNCHES FÜR UNTERWEGS, GETRÄNKE, SAUNA & PARKPLATZ

ES GELTEN DIE AGB'S VON NALIUMANA UND DIE AVB DES SCHWEIZERISCHEN  
BERGFÜHRERVERBANDES

ANMELDUNG

CARMEN SCHILD, THERAPIE@NALIUMANA.CH ODER  
0795871763

WWW.NALIUMANA.CH