



# VIVA RETREAT BALANCE, ENERGY, FOCUS

by Funda Birrer & Nadine Mueller



**LENZERHEIDE**  
**22. BIS 24. AUGUST 2025**  
**10. BIS 12. UND 12. BIS 14. SEPTEMBER 2025**



## Freu dich auf

**YOGA & RUNNING**  
**ERNÄHRUNGSWISSEN**  
**2 ÜBERNACHTUNGEN**  
**FRÜHSTÜCK UND DINNER**  
**BERGBAD IM HOTEL**  
**SAUNA IM APPARTEMENT**



# Preise pro Person

DOPPELZIMMER INKL. HALBPENSION  
740.- FRANKEN

ZUSCHLAG EINZELZIMMER  
60.- FRANKEN PRO NACHT



# Programm

## FREITAG

- 13:00 WELCOME CIRCLE & BALANCE FLOW
- 15:00 CHECK-IN UND BEZUG DER ZIMMER
- 15:30 LAUFTECHNIK UND RUNNING
- 18:00 DINNER

## SAMSTAG

- 08:00 MORGENESSEN
- 10:00 YOGA
- 14:30 RUNNING
- 16:00 KAFFEE & KUCHEN MIT INPUTREFERAT "ERNÄHRUNG RUND UM DEN SPORT"
- 18:00 DINNER

## SONNTAG

- 07:00 EARLY BIRD RUN
- 08:30 MORGENESSEN
- 10:00 YOGA
- 11:30 CLOSING CIRCLE
- 12:00 INDIVIDUELLE ABREISE



# VIVA RETREAT BALANCE, ENERGY & FOCUS

## **YOGA STILE**

**VINYASA** DIE SYNTHESE AUS ATEM UND BEWEGUNG. EIN MODERNER, DYNAMISCHER YOGASTIL, BEI DER DEIN KÖRPER VON ASANA ZU ASANA (KÖRPERHALTUNG) FLIESST UND DURCH EINE SPEZIELLE ATEMTECHNIK BEGLEITET WIRD. SO WERDEN DIE ATHLETISCH ANMUTENDEN ÜBUNGEN ZU EINER ART VON MEDITATION IN BEWEGUNG, BEI DER SICH KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BEFINDEN.

**YIN YIN YOGA** IST EIN MEDITATIVER YOGASTIL MIT STARKER WIRKUNG. RUHIG, PASSIV UND ANHALTEND. ES GEHT DARUM, DEN KÖRPER ZU ERKUNDEN UND ZU ERSPÜREN, OHNE LEISTUNG ERBRINGEN ZU MÜSSEN. DURCH DAS LANGE HALTEN DER POSITIONEN STELLT SICH EIN KÖRPEREIGENER ENTZÜNDUNGSHEMMENDER EFFEKT EIN - EINE ANGENEHME UND ZUGLEICH ÄUSSERST NÜTZLICHE ERGÄNZUNG IN UNSEREM WOCHENENDE

## **RUNNING**

**RUNNING** BEVOR WIR ZUSAMMEN LAUFEN GEHEN, SCHAUEN WIR UNS ZUERST ÜBUNGEN FÜR EINE SAUBERE LAUFTECHNIK AN. EINE SCHÖNE TECHNIK HILFT DIR DEINEN LAUFSTIL ZU OPTIMIEREN UND MACHT EINFACH MEHR SPASS. DIE LÄUFE SIND MEISTENS BIS CIRCA 10 KILOMETER UND FÜHREN ÜBER SCHÖNE WEGE. JE NACH LEVEL DER TEILNEHMER, WERDEN WIR DIE GRUPPE IN BEGINNER UND ADVANCED UNTERTEILEN, DAMIT ALLE AUF IHRE KOSTEN KOMMEN.

## **ERNÄHRUNG**

**ERNÄHRUNG RUND UM DEN SPORT.** FUNDA UND NADINE SIND BEIDE EXPERTINNEN IN PRÄVENTIV UND- SPORTERNÄHRUNG UND SOMIT DIE RICHTIGE ANSPRECHPERSON FÜR DICH. SPORT OHNE TREIBSTOFF FUNKTIONIERT NICHT. MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG KANNST DU DEINEN TRAININGSEFFEKT NACHHALTIG BEEINFLUSSEN. ERFAHRE BEI UNS, WORAUF DU UNBEDINGT VOR, WÄHREND UND NACH DEM TRAINING ACHTEN MUSST.

## **FÜR WEN?**

ALLE SIND WILLKOMMEN! OB ANFÄNGER ODER PRO'S, WIR ARBEITEN IN ALLEN LEKTIONEN MIT OPTIONEN. FÜR WIBBLI ODER MÄNNLI? ÄHM...WIE WAR NOCHMAL DIE FRAGE?! WIR SIND UNS ABSOLUT SICHER, EIN SPECIAL FÜR ALLE IM KÖCHER ZU HABEN.