



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 WIIBLI ODER MÄNNLI? ÄHM...WIE WAR NOCHMAL DIE FRAGE?! WIR SIND UNS ABSOLUT SICHER, EIN SPECIAL FÜR ALLE IM KÖCHER ZU HABEN.