

# Yoga in den Schweizer Bergen

1.9.-6.9.2025

Yoga mit Petra Trojan  
in der Tradition der Iyengars

## Yoga in den Schweizer Bergen

Das Meer, das Berliner Umland und nun gibt es das 1. Mal eine Reise in die Schweizer Berge, von Berlin aus wunderbar mit dem Nachtzug zu erreichen. Wir wohnen gemeinsam in einer Hütte (Bed and Breakfast, namens Glischura) in Cumbel. In dieser Hütte ist ein voll ausgestattetes Yogastudio. Die Zimmer sind einfach, die Terrasse ist wow und die Umgebung- das **Val Lumnizia** - das helle, sonnenbeschienene Tal ist wunderschön und lädt zum Entdecken und Verweilen ein.

Wir üben **morgens 2,5 Stunden** und **abends 1,5 Stunden** Yoga in der **Tradition der Iyengars**, das sich durch das Streben und Erreichen des Alignments (anatomisch, effiziente Aufrichtung) im Körper auszeichnet. In der Zwischenzeit wird es genügend Zeit geben um die wunderschöne Landschaft zu erkunden.

## Das Team

**Petra Trojan**, die Yogalehrerin ist seit bald 20 Jahren die Leiterin von GraefeKiezYoga in Berlin und veranstaltet seit 10 Jahren Reisen nach Hiddensee, ins Berliner Umland und nun in die Schweizer Berge. Reisen und Yoga sind meine Passionen.



**Yumiko Albrecht** kocht seit Anfang an gern für unsere Gruppen eine fantastische Fusionsküche und **Michael Tersnaus** ist der Sous-Koch und Kundiger vor Ort. Den fehlenden Einkaufsmöglichkeiten geschuldet werdet ihr bei dieser Reise in Vollpension (Brunch und Abendessen) umsorgt.

**Preise pro Person für 5 Nächte 10 x Yoga und incl. Versorgung:**

1050,- € im Einzelzimmer (auf Anfrage)  
850,- € im Doppelzimmer  
700,- € im Dreierzimmer  
Sozialtarif auf Anfrage.

Anmeldungen und Fragen gern an [petra@graefeyoga.de](mailto:petra@graefeyoga.de) mit einer Anzahlung von 150,-€ ist die Platz verbindlich gebucht. Ab 5 Teilnehmenden geht's los und maximal sind wir zu 15.

Storno: bis 6 Wochen vor Seminarbeginn ist das Stornieren kostenfrei, dann wird alternierend pro Woche 25% des Seminarpreises einbehalten. Bis 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 100% der Seminargebühr einbehalten oder Du stellst/wir finden einen Ersatzteilnehmenden. Es ist also empfehlenswert eine Reise - rücktrittversicherung abzuschließen.

