



Yoga-Retreat im Val Medel

24. bis 27. Juli 2025

Die Val Medel ist ein Bergtal ganz **abseits des Rummels**. Die Maiensässiedlungen und Alpen verleihen einen einzigartigen Charme und die Kulturlandschaft lädt ein **zum Entspannen und Geniessen**.

Unser Retreat findet im charmanten und gemütlichen **Hotel Medelina** statt, ein Ort zum Wohlfühlen und Auftanken.

[medelina.ch](https://www.medelina.ch)



Programm

Wir starten am Donnerstag um 17.00 Uhr, bis Sonntag nach dem Brunch, ca. 12.00 Uhr. Freue dich auf zweimal am Tag Yoga, am Ankunftstag abends, ab Abfahrtstag nur morgens.

Die Yoga-Einheiten werden am Morgen aktiv gestaltet, mit kräftigenden Flows und Sonnengrüssen, viel Atemübungen und stiller Yin-Praxis. Am Abend gibt es somatisches Yoga und Yin Yoga für die Faszien und Gelenke und zur Beruhigung des Nervensystems sanfte, intuitive Bewegungen mit abschliessendem Yoga Nidra zur Tiefenentspannung.

Mit wem

Lina Tedaldi, dipl. Yogalehrerin SYV und Yoga-Therapeutin, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und 20 Jahren Erfahrung im eigenen Yogastudio.

Preise

Im Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 980.-

Im Doppelzimmer mit Dusche/WC 870.-

Im Preis inbegriffen sind 3 Übernachtungen, reichhaltiger Brunch, das sehr feine Medelina-Menü am Abend und Yoga.

Anmeldung

Per E-Mail an lina@energyyoga.ch

Nach der Anmeldung bitte den Betrag von CHF 400.- überweisen, mit dem Vermerk Medelina, erst dann ist deine Reservierung definitiv. Das Retreat findet ab 8 Anmeldungen statt. Der restliche Betrag bitte **bis 31. Mai 2025** überweisen

Rücktrittsbedingungen

Das Kursgeld wird nicht zurückerstattet, ausser wenn der Platz wieder besetzt werden kann. Ich empfehle eine Reiseversicherung im Falle von Krankheit.

Ich freue mich auf ein tolles Yoga-Retreat mit dir!

Namasté
Lina



Lina Tedaldi • dipl. Yogalehrerin SYV, Yoga Therapeutin
8155 Niederhasli • 044 850 78 40 • lina@energyyoga.ch • www.energyyoga.ch