



## Wandern und Hatha Yoga auf dem Maiensäss Unterm Wald ob Klosters (GR)

Freitagmittag, 14. Juni bis Sonntagnachmittag, 16. Juni 2024

### Programm

---

Fr, 14. Juni gemeinsamer Aufstieg zum Maiensäss, Yoga zum Ankommen, Nachtessen  
Sa, 15. Juni Morgen-Yoga, Wanderung, regeneratives Yoga, Nachtessen im Gasthof Alpenrösli  
So, 16. Juni Morgen-Yoga, Rundwanderung über Monbiel zurück nach Klosters

---

Dieses Wochenende ermöglicht eine kleine Auszeit auf einem über 300-jährigen Maiensäss im Prättigau, eine Wanderstunde über Klosters – ein stimmungsvoller Ort mit einfachem Komfort. Die tägliche Yogapraxis bereitet den Körper auf die Wanderungen vor und sensibilisiert die Wahrnehmung für uns und unsere Umwelt. Wir wandern mit offenen Augen und Sinnen durch die Alplandschaft und erleben, wie sich die Natur mit zunehmender Höhe verändert und uns nicht zuletzt durch ihre Kargheit Abstand vom «Unten» ermöglicht. Am Samstag steigen wir auf den Chessigrat (je nach Routenwahl 1000 bis 1200 Höhenmeter, unschwierige Wanderung auf z.T. schmalen Wegen). Am Sonntag bleiben wir auf Höhe der Maiensäss-Siedlungen und geniessen die blühenden Alpwiesen, bevor wir über Monbiel wieder Klosters erreichen (Gepäcktransport wird organisiert).



### Kursleitung

**Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU:** Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga 300+ in Salzburg (2017–2019) – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen ([www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch)).

**Karin Steinbach Tarnutzer, freie Journalistin und Autorin, Tourenleiterin:** Die Literatur- und Kommunikationswissenschaftlerin ist als freie Journalistin, Buchautorin und Lektorin auf Themen aus den Bergen und der Natur spezialisiert. Selbst leidenschaftliche Alpinistin und Kletterin, zieht es sie seit ihrer Jugend selbst in die Berge. Im Deutschen Alpenverein absolvierte sie die Ausbildung zur Fachübungsleiterin Hochtouren (Tourenleiterin Sommer 2) und führte Sektionstouren.

### Kosten

Kursgebühr: Fr. 250.–, max. 6 TN

Zwei Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück und einem Nachtessen am Maiensäss: Fr. 150.– (exkl. Samstagabend Nachtessen im nahen Gasthof Alpenrösli)

**Anmeldung:** Christine Enz, [enz@studio-8.ch](mailto:enz@studio-8.ch), 076 458 10 66