



«Auf Wanderwegen durch die alpine Bergwelt von Klosters und Davos.»

Wandern und Hatha Yoga im Prättigau (GR) Samstag, 1. August bis Mittwoch, 5. August 2026

Diese Sommertage ermöglichen eine Auszeit auf einem über 300-jährigen Maiensäss im Bündnerland, einem stimmungsvollen Ort auf 1500 Meter Höhe, oberhalb von Klosters. Für die Übernachtungen sind die Teilnehmenden in einem nahen, komfortablen Berggasthof untergebracht; beim Yoga und für die Mahlzeiten geniessen wir das rustikale Flair am Maiensäss.

Programm

Sa, 1. August	ca. 13 Uhr Ankunft in Klosters, gemeinsamer einstündiger Aufstieg zum Maiensäss (Gepäck wird transportiert), 16 Uhr Yoga zum Ankommen
So bis Di	7 Uhr Yoga/Meditation 8 Uhr Frühstück 9 Uhr Start zu den Wanderungen, Rückkehr ca. 16.30 Uhr 18 Uhr regeneratives Yoga/Entspannung 19 Uhr Nachtessen
Mi, 5. August	kürzere Wanderung zu einer Besenbeiz, Einkehr und Heimreise

Die tägliche Yogapraxis bereitet den Körper auf die Wanderungen vor und sensibilisiert die Wahrnehmung für uns und unsere Umwelt. Mit offenen Augen und Sinnen wandern wir danach auf unschwierigen Bergwegen (T1–T2) zum Schwarzsee, direkt ab dem Maiensäss auf den Chessigrat, auf einer Rundtour zur Fergenhütte oder auf dem Panoramaweg von der Stafelalp zur Schatzalp, wo wir uns auf der Hotelterrasse in Thomas Manns «Zauberberg» versetzen lassen. Die reine Gehzeit beträgt täglich rund 4 bis 5 Stunden; wir legen je nach Wanderung zwischen 600 und 900 Höhenmeter Aufstieg zurück. Abends überrascht uns unsere Köchin Monica mit ihrer farbigen vegetarischen Küche (www.mond-feuer.ch).



Kursleitung

Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga in Salzburg (2017–2019) – Weiterbildung Somatic Experiencing® in Zürich (2023–2026). Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen.

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 in die Berge.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 600.–, max. 14 TN

4 x Halbpension (inkl. 3 x Lunch für unterwegs): Fr. 200.–

4 Nächte im Berggasthof Alpenrösli (www.alpenroesliklosters.ch) im DZ Fr. 400.–*

*Stand Preise Februar 2026

Anmeldung: Christine Enz, enz@studio-8.ch, 076 458 10 66