WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Programm Yoga & Wandern

Samstag, 21.08.2027

	Anreise
18.00 Uhr	Willkommensapéro mit Ihren Wanderleitern und Gastgebern
ab 18.30 Uhr	Abendessen im Restaurant Atrium

Sonntag, 22.08.2027

07.15 – 8.00 Uhr	aktivierendes „Wake up" Yoga
ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet
ab ca. 9.00 Uhr	Wanderungen gemäss Programm
17.00 – 18.00 Uhr	Yin Yang Yoga (eher ruhig, inkl. Dehnen)
ab 18.30 Uhr	Abendessen

Montag, 23., Dienstag, 24. und Donnerstag, 26. Programm wie Sonntag

Mittwoch, 25.08.2027

8.00 – 9.00 Uhr	aktivierendes „Wake up" Yoga
ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet
ab ca. 9.00 Uhr	Ausflugsprogramm nach Wunsch, Tag zur freien Verfügung
17.00 – 18.00 Uhr	Yin Yang Yoga (eher ruhig, inkl. Dehnen)
ab 18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 27.08.2027

07.15 – 8.00 Uhr	aktivierendes „Wake up" Yoga
ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet
ab ca. 9.00 Uhr	Wanderungen gemäss Programm
16.00 – 17.00 Uhr	Yin Yang Yoga (eher ruhig, inkl. Dehnen)
ab 17.30 Uhr	Wochenrückblick mit Film
ab 18.30 Uhr	Abendessen
anschliessend	gemütliches Beisammensein in der Ignis Bar & Lounge

Samstag, 28.08.2027

ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr	Abreise

WALDHOTEL
DAVOS
FOR BODY & SOUL

Allgemeine Informationen zu den Yogastunden

- Schuhe nicht mit in den Yoga Raum nehmen
- Handys und andere elektronische Geräte bitte im Zimmer lassen
- Nur die Sachen in den Raum nehmen, die wirklich gebraucht werden (sauberer „Space")
- 10 Minuten vor Beginn der Yogastunde im Raum bereit sein
- Wenn möglich mit leerem Magen praktizieren, das Trinken während den Stunden minimieren
- Vorhandene Verletzungen und Schwangerschaften vor den Stunden den Lehrerinnen mitteilen
- Bequeme Sportsachen tragen, es werden keine Socken benötigt
- Eigenes Material (Matte etc.) zu den Stunden mitbringen.
  Wenige Matten sind zum Ausleihen vorhanden, falls jemand keine eigenen hat.

WALDHOTEL
DAVOS
FOR BODY & SOUL

Unsere erfahrene Yogaleiterin, Harriet Grachten



Ich komme ursprünglich aus Holland und lebe seit 2003 ich mit meinem Partner in Davos. Meine Liebe zu Yoga habe ich erst hier entdeckt. Das Unterrichten war nie mein Ziel, aber unterdessen mache ich das schon 10 Jahre mit ganz viel Freude. Nach meiner 4-jährigen Grundausbildung habe ich mich immer wieder weitergebildet. Bei verschiedenen Ausbildern und Lehrerinnen, aber auch mit meinen TeilnehmerInnen hatte ich die Chance, mich selber zu erforschen und zu entwickeln. Der Lernprozess ist nie zu Ende, darum ist der Yoga - Weg so spannend und ich mache einfach weiter.

Unter Yoga verstehe ich nicht nur die Körperhaltungen (Asanas), die ich sehr lieb. Viel mehr bedeutet es für mich, mit einer bestimmten Art durchs Leben zu gehen. Wichtig sind mir Geduld, Freundlichkeit, Dankbarkeit und Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber. Die Achtsamkeit und den Geist zu entwickeln ist eine grosse Herausforderung, die es jedoch Wert ist, anzugehen. Yoga und Meditation unterstützen dich, diese Herausforderungen anzugehen. Die Auswirkungen haben mein Leben sehr positiv verändert.

Ich unterrichte klassisches Hatha Yoga, wobei mir die Atmung und die Achtsamkeit sehr wichtig sind, sowie Yin Yoga, eher langsam und meditativ, welches eine gute Ergänzung zu allen anderen Yogastilen ist. Zusätzlich bin ich ausgebildete MBSR (Mindfullness Based Stress Reduction) Lehrerin und biete Kurse und Achtsamkeitswochenenden an.

Darüber hinaus organisiere ich, zusammen mit meinem Mann, Yoga & Wanderreisen auf der griechischen Insel Lefkas. Weitere Informationen über mich findest du hier.