



# Mal- und Yogaretreat im herbstlichen Oberengadin (9. - 15. Oktober 2022)

*Erlebe eine Woche intensive meditative Mal-Erholung vor einer landschaftlichen Herbst-Kulisse, die mit den cremigen Gouache-Finger-Farben von Lascaux Résonance um die Wette leuchtet. Nach einer Einstimmung mit Kundalini-Yoga am Vormittag malen wir jeweils drei Stunden in einer Gruppe von max. 6 Personen, während dir die Nachmittage und Abende zur freien Verfügung stehen, um die fantastische Natur zu erkunden, von den vielfältigen kulturellen, sportlichen, kulinarischen und Wellness-Angeboten zu geniessen oder dich einfach dem seligen Nichtstun hinzugeben.*

## Daten

Anreise: Sonntag, 9. Oktober 2022 (Abends Kennenlernrunde, Kursbeginn Montag 8:30 h)

Abreise: Samstag, 15. Oktober 2022 (Kursende Freitag 13.30 h)

## Montag - Freitag

8:30 - 9:30 h Yoga | 10.00 - 11:30 h Malen | 11:30 - 12:00 Pause | 12:00 - 13:30 Malen

Nachmittag und Abend zur freien Verfügung.

## Kursort

Im alten Spital von Samedan in den Räumlichkeiten der Behindertenwerkstatt Ufficina.

## Investition

860 CHF für 5 Tage mit je drei Stunden begleitetes Malen und einer Stunde Yoga

inkl. Material (ohne Unterkunft und Verpflegung)

max. 6 Personen (min. 4 Personen)

Die gemalten Bilder gehören den Teilnehmer:innen und werden nach Kursende mitgenommen.

Buchen



+41 79 565 82 74

[claudia@claudiazuercher.ch](mailto:claudia@claudiazuercher.ch)

# Malen und Kundalini-Yoga in Samedan

## Zielgruppe

Für alle, die Lust haben, in einer wunderschönen Umgebung Neues auszuprobieren, herunterzufahren und sich selbst besser kennenzulernen (keine Vorkenntnisse nötig). Und als Weiterbildung für Therapeut:innen.

## Inhalt

Den Mal-Vormittag beginnen wir mit einer Stunde Kundalini-Yoga unter der fachkundigen Leitung von Camilla Bauer, Yogalehrerin und Emotionscoach. Danach malen wir zwei mal 1,5 Stunden mit einer halbstündigen Pause dazwischen. Gemalt wird stehend an der Wand ohne Vorgaben auf grossem Format mit wohlriechenden cremigen Gouache-Farben, direkt mit den Fingern oder auf Wunsch auch mit Pinsel.

Ich begleite dich dabei liebevoll wertschätzend, indem ich dich ermutige, in den Dialog mit deinem Bild und deiner Intuition zu treten, Bewertungen und Glaubenssätze wegzulassen und dich mit Achtsamkeit ganz auf das einzulassen, das kommen will und das Nicht-Wissen auszuhalten. Diese Art, Bilder entstehen zu lassen, bringt dich mit deinen Qualitäten in Kontakt und ermöglicht dir Perspektivenwechsel und neue Sichtweisen.

## Kursleitung



### Malen:

Claudia Zürcher, Kunsttherapeutin mit eidg. Diplom,  
Expertin für Neurosensitivität und Perspektivenwechsel



### Yoga:

Camilla Bauer, Yogalehrerin, Emotionscoach und  
Bedürfnisdetektivin für Hochsensitive

([www.camillabauer.com](http://www.camillabauer.com))

## Kundalini Yoga für mehr Vitalität

Sat Nam bedeutet „wahres Ich“. Darum geht es im Kundalini Yoga – um das Erkennen, wer du bist hinter deinen Emotionen, Mustern und Konditionierungen. Dieser Yoga-Stil ist sehr dynamisch, ideal zum Energetisieren am Morgen. Das Ziel ist es, deine eigene Innere Quelle zu aktivieren und zu stärken. Dein System wird neu ausgerichtet, du wirst wacher, bewusster und intuitiver. Mir (Camilla) hilft Kundalini Yoga, um aus dem Kopf heraus ins bewusste Fühlen zu kommen. So bist du offen und bereit für die Farben und Formen, die nur darauf warten, ihren Weg aufs Papier zu finden.