

Alpina Hotel ***

Grächen



Retreat Woche

Entschleunigung & Selfcare

Eine Woche für dich und deine Familie.
Mit Raum für Entspannung, Natur und
echte Verbindung.

Highlights

Yoga ∞ Selfcare ∞ Natur
Achtsamkeit ∞ Familienzeit

Kinderprogramm

Basteln ∞ Backen ∞ Waldabenteuer
Spiele ∞ Kinderyoga

27. September –
3. Oktober 2026

Retreat Woche - Entschleunigung & Selfcare

Ort

Alpina Hotel ***, Grächen

Referentinnen

- Sévérine Bächtold Sidler (Yogalehrerin, Cantiencia Trainerin, Craniosacrale Osteopathin, Traumatherapeutin, Mal & Gestaltungspädagogin, Mentaltrainerin für Kids & Erwachsene, Five Moves Trainerin, Familienfrau)
- Michaela Strässler (Atemtherapeutin, Fussreflextherapeutin, Five Moves Guide, Coach für Hochsensibilität, Familienfrau)

Tagesstruktur

7:00 - 8:00	Yoga, Achtsamkeit, Meditation, Atem & Taiji (freiwillig)
7:30 - 10:00	Frühstück
10:00 - 17:00	Mo - Sa: Diverse Retreats gemäss Wochenplan: Yoga, Selfcare, Natur, Leichtigkeit, Achtsamkeit & Präsenz im Alltag, Five Moves, Familienzeit, Resillienz im Alltag - Qi Qong, etc.
10:00 - 17:00	Mo - Sa: Kinderbetreuung: (inkl. Mittagessen) Basteln, Backen, Waldabenteuer, Spiele, Kinderyoga
17:30 - 18:30	Abendessen im Hotel Desirée (HP inkl.)

Detailprogramm



hotelalpinagraechen.ch/
retreat

Preise (pro Tag)

Doppelzimmer (2 Pers.)	CHF 248.00
Familienzimmer (2 Erw. + 2 Kinder)	CHF 325.00
1 Kind weniger - Reduktion	CHF 30.00
Einzelzimmer	CHF 145.00

Kinderbetreuung & Wochenaktivitäten (pro Woche)

2 Erwachsene & 2 Kinder:	CHF 850.00
1 Erwachsene & 1 Kind:	CHF 650.00
Jedes weitere Kind:	CHF 100.00

Zeitraum

27. September – 03. Oktober 2026