



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



YOGA RETREAT

Für eine tiefe Begegnung mit sich selbst und der Yoga-Praxis.
For a profound encounter with the self and the practice of yoga.



IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

Yoga Retreat

Ein ganz persönlicher Retreat, der Raum für Bewusstsein und eine tiefe Begegnung mit Yoga ermöglicht.

Um Gesundheit, Heilung und Glück in unserem Leben zu kultivieren, ist nichts von grösserem Wert als innerer Frieden und Ausgeglichenheit. Entfachen Sie Ihren Geist mit einem Retreat, der eine Reihe von Heilungserfahrungen umfasst. Für eine tiefe Begegnung mit sich selbst und der Yoga-Praxis.

A truly personal retreat that provides a space in which you can relax your mind and have a profound yoga experience.

When it comes to cultivating health, healing and happiness in our lives, nothing is more precious than inner peace and calm. Awaken your spirit with a retreat that incorporates a range of healing experiences. For a profound encounter with the self and the practice of yoga.

Individuelle Beratung

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie das NEWYOU Angebot individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

health@resortragaz.ch
+41 81 303 21 21

Individual consultation

Do you have any questions or would you like to individually adapt the NEWYOU package to your needs? Then please get in touch. We are happy to advise you.

health@resortragaz.ch
+41 81 303 21 21

Was Sie erwartet

- Mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit spüren
- Gesteigerte Achtsamkeit und Bewusstseinschärfung
- Förderung der Beweglichkeit und Entspannung
- Ruhe und Raum für Körper, Geist und Seele für mehr Wohlbefinden
- Klarer im Handeln und Denken werden



What to expect

- *Improved holistic wellbeing*
- *Space and tranquillity for body, mind and spirit*
- *A greater feeling of calm and balance*
- *Increased mobility and relaxation*
- *A heightened state of mindfulness and greater awareness*
- *Greater clarity in your thoughts and actions*

Yoga Retreat

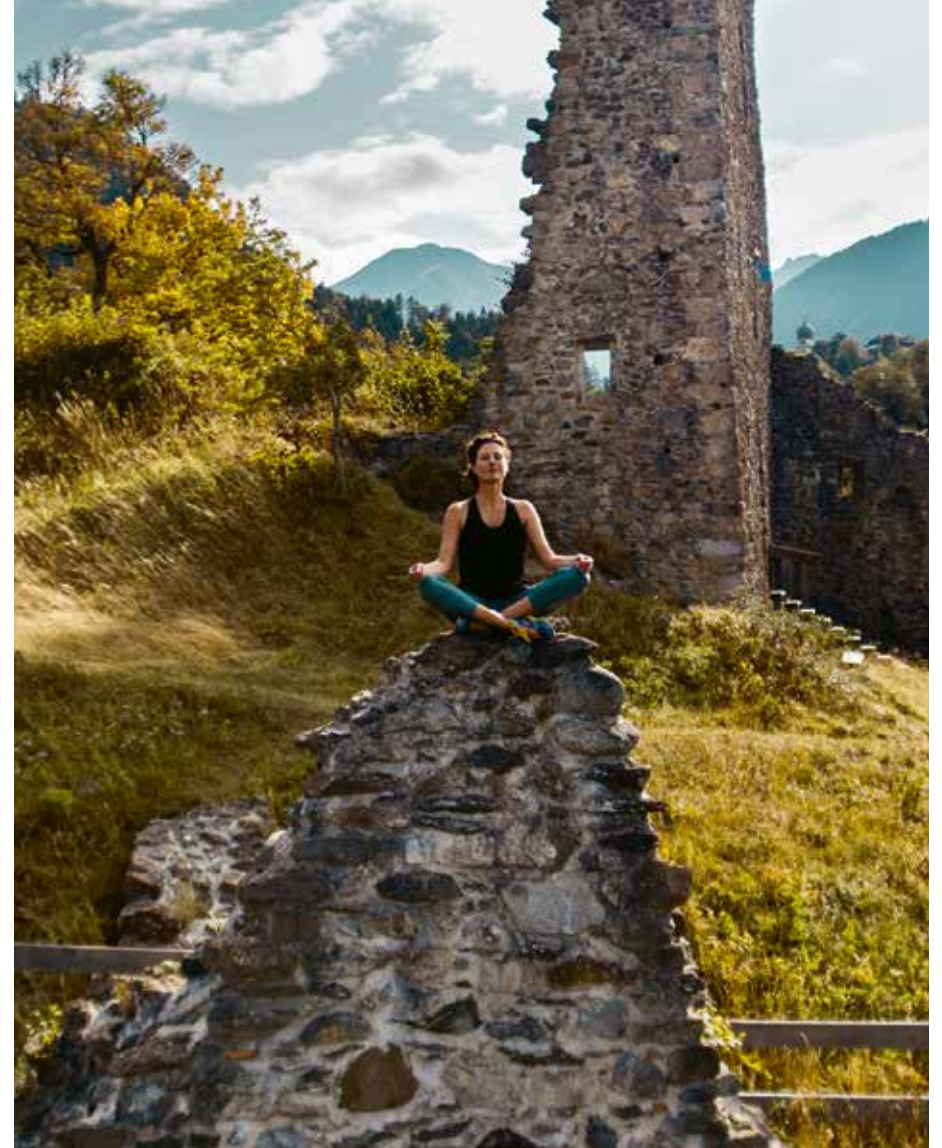
IHR PROGRAMM

- 3 Yoga Einzellektionen
- Outdoor Yoga Doppellektion inkl. Wanderung
- Inner Balance Chakra Massage
- Thai Massage
- Ohrkerzenbehandlung
- haki® Purna Behandlung inkl. haki® home set
- Achtsamkeitstraining
- Aqua Floating

Preis pro Person

4 Tage exkl. Übernachtungen
CHF 1'850.-

Das Angebot kann von Montag bis Sonntag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 4 Tagen / 3 Nächten.



ZUM DETAILPROGRAMM
resortragaz.ch/yoga-retreat

Yoga Retreat

YOUR PROGRAMME

- 3 individual yoga sessions
- Double outdoor yoga session including hike
- Inner balance chakra massage
- Thai massage
- Ear candling treatment
- haki® Purna treatment incl. haki® home set
- Mindfulness training
- Aqua Floating

Price per person

4 days excl. overnights
CHF 1'850.-

This package can be started from Monday to Sunday and requires a stay of 4 days / 3 nights.



VIEW DETAILED PROGRAMME
resortragaz.ch/en/yoga-retreat

Time to recharge – NEWYOU Method®

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren – damit Sie gesund leben und gesund bleiben.

We take a holistic approach to health. Our NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy.



Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die NEWYOU Method®. Die evidenz- und erfahrungsbasierte Gesundheitsmethode umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint die neusten Therapieformen aus der Präventiv- und Komplementärmedizin.

Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedene Transformationsprozesse unterstützen. In unseren Lebensstil-Elementen geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und neue Verhaltensmuster zu integrieren. Ob Sie nun auf Entgiftung oder Ernährung setzen oder beides miteinander in Einklang bringen möchten – Sie haben die Wahl und wir unterstützen Sie dabei.

We used our many years of experience in the field of preventive and nutritional medicine to develop the NEWYOU Method®. This evidence- and experience-based healthcare method encompasses different service packages tailored to your personal lifestyle and combines the latest therapies in the fields of preventive and complementary medicine.

The NEWYOU packages center around six lifestyle elements that all assist you in various transformation processes. Our lifestyle elements are all about bringing balance to your life and integrating new behavioural patterns. Do you want to focus on detoxing or nutrition, or on bringing both into balance? The choice is yours and we will assist you in the process.



**Mehr zu unserer Gesundheitsphilosophie und alle NEWYOU Angebote im Überblick.
More about our health philosophy and all NEWYOU packages at a glance.**

SCAN & INFORM
resortragaz.ch/newyou

ALLES INBEGRIFFEN – ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN

Bei der Buchung eines NEWYOU Angebots sind eine Vielzahl an Wohlfühl- und Erlebnisleistungen in Ihrem Aufenthalt inbegriffen. Vom unbegrenzten Zutritt zum Thermal Spa über tägliche Fitnesskurse bis hin zum spannenden Kulturprogramm – im Grand Resort Bad Ragaz kommen Sie in den Genuss der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resorts.



ALL INCLUSIVE – TIME TO FEEL GOOD

Discover the wide range of wellness and adventure services included in the price of your NEWYOU package. From the Thermal Spa to daily fitness courses and an exciting cultural programme – at the Grand Resort Bad Ragaz you can enjoy the diversity of a five-star health and lifestyle resort.

Back to
your natural
balance



Live healthy to stay healthy



SCAN & BOOK
resortragaz.ch/yoga-retreat



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.