

# Auszeit mit Yoga

vom 21. bis 23. August 2020  
Freitag Mittag bis Sonntag Mittag

im Seminarhotel STELSERHOF  
in Stels/Schiers



## Lass dich von der Natur in die Stille führen und genieße:

- die geheimnisvolle Wirkung von Yoga auf deinen Körper und Geist
- einen Tag und eine Nacht im bewussten Schweigen
- deinen Atemfluss und wie er sich verändert
- dein wahres Wesen in der Meditation

Hoch über Schiers im Prättigau, liegt der Weiler Stels,  
das **Seminarhotel Stelserhof** ist in wunderschöner Natur und Weitsicht eingebettet.

Der Horizont schafft Distanz zum Alltag.  
Die kraftvolle Bergwelt lädt zu Ruhe und Auftanken ein.

Weitere Auskünfte und Anmeldung unter  
**auszeit-yoga@bluewin.ch**

Preis Workshop 250 Franken, zuzüglich Übernachtung und Vollpension  
[www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)

(Geeignet für Einsteiger, wie auch erfahrene Yogis)

**Wir freuen uns auf Dich.  
Margrit, Patricia, Beatrice**

Vormerken: Auszeit mit Yoga in der Villa Unspunnen in Wilderswil vom 13. bis 15.11.2020