



BOUNTIFUL BLISSFUL
BEAUTIFUL

Retreat
yoga-m.ch

KUNDALINI YOGA FRAUEN WOCHENENDE
IN DEN BÜNDNER BERGEN

25. – 27. SEPTEMBER 2020



In diesem Yoga Retreat im wunderschönen Prättigau schenkst Du Dir eine erholsame, glückselige und nährnde Auszeit für Dich.

WORAUF DU DICH FREUEN KANNST:

- Kundalini Yoga, Meditieren, Mantras Singen, Tanz und Bewegung im Kreis der Frauen
- Sadhana: Yoga und Mantras zum Sonnenaufgang
- Abendmeditation und Ritual in der Natur
- Zeit für Dich: Massagen, Behandlungen, Spaziergänge, Faulenzen, Sauna
- Eine liebevolle Unterkunft im Seminarhotel Stelserhof in Stels (GR)
- Lokale, nachhaltige und vegetarische Küche (Vegane Menüs erhältlich)

SEMINARKOSTEN:

CHF 330.00/CHF 300.00
(Early Birds bis 31.07.20)

Anmeldung direkt unter:

mail@yoga-m.ch / +41 79 359 29 90 /
www.yoga-m.ch

UNTERKUNFT:

Das Seminarhotel Stelserhof liegt weit über dem Talboden des Prättigaus auf 1280 Metern, auf einer Sonnenterrasse, mitten in der magischen Bündner Bergwelt. Doppelzimmer ab CHF 120.00 und Einzelzimmer ab CHF 140.00/pro Person und Tag inkl. Vollpension. **Buche Dein passendes Zimmer direkt unter:**
www.stelserhof.ch / +41 81 328 11 49

ANREISE:

Es empfiehlt sich die bequeme Anreise mit ÖV. Von Zürich reist Du ohne Umsteigen bis nach Landquart. Von dort mit der Rhätischen Bahn weiter bis nach Schiers und mit dem Postauto zum Stelserhof.

Mit dem Auto verlässt Du in Landquart die A3 und fährst weiter bis Schiers. Die letzten 6km bis nach Stels führen über eine enge, einspurige Bergstrasse mit Ausweichstellen. Im Zweifelsfalle parkiere beim Bahnhof in Schiers. Es hat dort zahlungspflichtige Parkplätze und nimm ebenfalls das Postauto.

MASSAGEN:

Susanne Muggli, Naturheilpraktikerin TEN, wird Euch während des ganzen Retreats mit Massagen und Fussreflexzonenmassagen verwöhnen.

Nadya Thomassin, Craniosacral Therapeutin und Sat Nam Rasayan Heilerin (meditative Heilkunst aus dem Kundalini Yoga) wird Dich in der Tiefe entspannen

Dies werden wundervolle Ergänzungen zum Yoga Programm sein. Reserviere Dir Deine persönliche Behandlung für Körper, Geist und Seele.



PROGRAMM:

Hier eine Übersicht zum Inhalt des Wochenendes. Du alleine bestimmst, an welchen Yoga Einheiten Du mit dabei sein möchtest. Fühle Dich an diesem Wochenende frei und entscheide in jedem Moment, was Dir gut tut und was Deine ganz persönlichen Bedürfnisse sind.

FREITAG, 25.09.20

15.00–16.30

*Individuelle
Anreise*

16.30–18.00
*Yoga: Zeit zum
Ankommen*

18.15–19.15
Nachtessen

20.00–20.45
*Yoga: Abend
Meditation*

SAMSTAG, 26.09.20

06.30–08.30

*Sadhana: Yoga zum
Sonnenaufgang*

08.30–09.30
Frühstücksbuffet

10.00–12.00
Yoga Frauen Set

12.15–13.15
Mittagessen

SAMSTAG, 26.09.20

13.15–16.00

Zeit für Dich

16.00–18.00
*Weiblichkeit,
Intuition, Tanz*

18.15–19.15
Nachtessen

20.00–21.15
*Meditation +
Ritual mit Feuer*

SONNTAG, 27.09.20

06.30–08.30

*Sadhana: Yoga zum
Sonnenaufgang*

08.30–10.00
Brunch/Check-Out

10.30–12.30
*Yoga: Zeit zum
Reflektieren und
Integrieren*

12.30–13.00
*Verabschiedung /
Abschluss*

(Änderungen vorbehalten)

ÜBER MICH:



Seit über 10 Jahren praktiziere ich das Yoga meines Herzens. Kundalini Yoga hat mich vom ersten Moment an gefesselt und tief berührt. Im Juli 2015 schloss ich die 2-jährige Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin nach Yogi Bhajan ab. Anschliessend folgten die Ausbildungen zur Schwangerschafts yoga Lehrerin „The Mother's Journey“, das Moon Mother Training nach Miranda Gray sowie viele weitere Workshops für und mit Frauen.

Ich freue mich, meine Erfahrungen an diesem Frauen Wochenende mit Euch zu teilen und auch wieder Neues von Euch lernen zu dürfen. Lasst uns in einem vertrauten Rahmen unsere Flügel entfalten. Erkunden wir gemeinsam die Freuden des Lebens und nutzen wir die Energie der Natur, der Berge und die Kraft des Kundalini Yogas, um uns unter Frauen zu regenerieren und richtig aufzutanken. Bei weiteren Fragen zum Yogaseminar, zur Unterkunft oder zur Anmeldung wende Dich bitte an mich. Ich freue mich auf ein unvergessliches Wochenende in den Bergen.



KUNDALINI YOGA FRAUEN WOCHENENDE IN DEN BÜNDNER BERGEN

25. – 27. SEPTEMBER 2020

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Bountiful Blissful Beautiful Retreat in den Bündner Bergen verbindlich an.

Ort: Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels

Dauer: Freitag, 25. September 2020 15:30 Uhr bis Sonntag, 27. September 2020 13:00 Uhr

Leitung: Marion Bernegger Baumberger, yoga-m, Fischenrütistrasse 35, 8810 Horgen

Seminarkosten: CHF 330.00/CHF 300.00 (Frühbucher-Rabatt bis 31.07.20)

Name: Vorname

Strasse: PLZ/Ort

Telefon: Email:

Wichtig: Bitte beachte, dass Deine Anmeldung verbindlich ist. Mit der Bezahlung der Seminarkosten ist Dein Platz bestätigt. Bei kurzfristiger Absage (bis 3 Wochen vorher) ist eine Ersatzperson zu stellen.

Datum: Unterschrift:

Marion Bernegger Baumberger,
mail@yoga-m.ch / +41 79 359 29 90 / www.yoga-m.ch