

YOGAFERIEN in den Bündner Bergen

5. - 8. Dezember 2020 (Maria Empfängnis)



Herzlich willkommen zu dieser erholsamen Auszeit im Stelserhof, abseits von Hektik und Alltag. Freu dich auf eine achtsame, auf dich abgestimmte Yogapraxis mit Bewegung und Stille, Meditation und Atemfokus. Come as you are:) - - - eintauchen, DU sein und auftanken - - - für eine nachhaltige, kraftvolle Verbindung mit dir selbst.

Programm

Samstag

Anreise ab 15.30 Uhr (Yogi Snack)
17.00 - 18.15 Uhr Welcome Yoga
18.15 Uhr Abendessen
ab 20 Uhr Tagesausklang mit Yoga
(offen & optional)

Sonntag und Montag

7.00 - 8.00 Uhr Geführte Meditation
8.00 - 10.00 Uhr Kraftvolle Yoga- und Atempraxis
10.00 - 11.00 Uhr Reichhaltiger Brunch
Zeit zur freien Verfügung
16.30 - 18.00 Uhr Sanftes, stilles Yoga
18 Uhr Abendessen
ab 20 Uhr Tagesausklang mit Yoga
(offen & optional)

Dienstag

7.00 - 8.00 Uhr Geführte Meditation
8.00 - 10.00 Uhr Kraftvolle Yoga- und Atempraxis
10.00 - 11.00 Uhr Reichhaltiger Brunch
11.30 - 12.00 Uhr Abschluss Circle
ab 12.30 Uhr Heimreise

Ort und Leitung

Seminarhotel Stelserhof, 7226 Stels

www.stelserhof.ch

... liegt hoch oben auf einem weitläufigen Plateau mit Blick auf die Alpen und hat eine über 100-jährige Geschichte. Die Zimmer sind mit viel Holz ausgestattet und renoviert, gekocht wird regional, nachhaltig und modern.

Irene Iseponi

... zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance 700h), seit 2015 Inhaberin von servus yoga, eigenes Studio in Eschenbach LU. Ich bin fasziniert von der transformativen Kraft des Yoga und freue mich, dich auf dieser Reise zu dir selbst zu begleiten.

www.servus-yoga.ch

Konditionen

Preis pro Person für

3 Nächte Unterkunft mit vegetarischer 3/4tel Pension (reichhaltiges Brunchbuffet, Yogi-Snack, 3-Gang Nachtessen) den Tag über Tee, Nüsse und Früchte sowie alle Yoga Kurseinheiten gemäss Programm

im DZ mit Lavabo CHF 654
im EZ mit Lavabo CHF 714
im DZ mit Dusche/WC CHF 723
im EZ mit Dusche/WC CHF 783

Min. 8 / max. 14 Teilnehmende

Anmeldung und Infos
irene@servus-yoga.ch

Frühbucherbonus CHF 50 bei Anmeldung bis 31. Oktober!
Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung von CHF 100 gültig. An- /Heimreise und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden. Änderungen vorbehalten.

