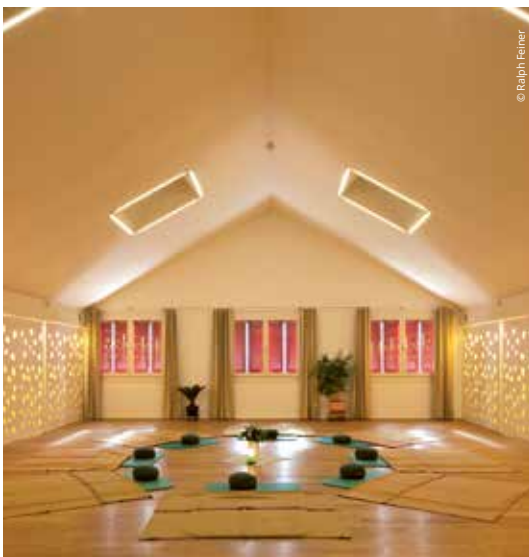




# Yoga-Wochenende im schönen Prättigau



Freue dich auf eine Auszeit in den Bündner Bergen! Kraftspendende Yogastunden, erdende Spaziergänge inmitten der traumhaften Bergwelt und Kneipen oder Baden im Naturteich schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte. Das Wochenende ist geeignet für geübte und ungeübte Yogis, denn wir bewegen uns geschmeidig und trotzdem achtsam, passend für den jeweiligen Moment und für deinen Körper. Die frühlinghaften Tage stehen ganz im Zeichen des freudigen Erwachens und beschwingten Eintauchens.

Geniesse deine Auszeit, die herzliche Gastlichkeit im Stelserhof, das köstliche Bio-Essen und nimm dir Zeit für dich und die kleinen wunderbaren Momente im Leben.



# Yoga-Wochenende im schönen Prättigau

DONNERSTAG, 13. – SONNTAG, 16. MAI 2021

## UNTERKUNFT & LAGE

Der Stelserhof liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers mitten in der natürlichen Bündner Bergwelt. Hoch oben auf einem weitläufigen Plateau bist du abseits von Alltag und Hektik und geniesst einen herrlichen Blick auf die Alpen. Die liebevoll eingerichteten Zimmer sind mit Holz ausgestattet und strahlen heimelige Gemütlichkeit aus. Kulinarisch werden wir mit regionalen Gerichten verwöhnt – natürlich in Bio-Qualität. An diesem schönen Ort erlebst du fließendes und geschmeidiges Yoga. Es ist der ideale Ort, um abzuschalten, durchzuatmen und aufzutanken. [www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)

## PROGRAMM

### Donnerstag, 13. Mai 2021

ab 14.00	individuelle Anreise, Check-in
17.00 – 18.30	Begrüssung und Yogapraxis
19.00	gemeinsames Abendessen
20.00	Abendprogramm (Meditation, Entspannung)

### Freitag und Samstag, 14./15. Mai 2021

08.00 – 10.00	Pranayama, Meditation, Yogapraxis
10.00	Brunch
16.30 – 18.30	Yogapraxis
19.00	gemeinsames Abendessen
20.00	Abendprogramm (nur am Samstag)

### Sonntag, 16. Mai 2021

07.30 – 09.00	Pranayama, Meditation, Yogapraxis
09.30	Brunch
bis 10.00	Zimmerfreigabe

Individuelle Abreise nach dem Frühstück.

## KURSLEITUNG



Tanja Wenger  
Dipl. Yogalehrerin und  
Yogatherapeutin  
[www.yogaflowzug.ch](http://www.yogaflowzug.ch)



## INFORMATION & ANMELDUNG

YogaFlowZug – Tanja Wenger  
Victoria Areal, Mühlegasse 18h, 6340 Baar  
[anmeldung@yogaflowzug.ch](mailto:anmeldung@yogaflowzug.ch), Tel. 079 756 55 16

## KURSKOSTEN

Der Yoga-Unterricht kostet CHF 295.– (exkl. Unterkunft/Verpflegung).  
Frühbucherpreis bis Ende Januar 2021: CHF 260.–  
Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail an die Kursleitung.  
Die Anmeldung ist verbindlich nach Einzahlung der Kursgebühr.

## ZIMMERPREISE (PRO NACHT/PERSON)

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 141.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 161.–
DZ mit Lavabo	CHF 118.–
EZ mit Lavabo	CHF 138.–

Bitte buche dein Zimmer direkt beim Stelserhof:  
Telefon 081 328 11 49 oder [mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch)

Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten Tag  
(Maestro, Postcard, Barzahlung).

## IM PREIS INBEGRIFFEN

- reichhaltiges Brunch-Bufferet
- vegetarisches Abendessen (regionale und nachhaltige Küche)
- Bio-Kräutertee, Früchte, Dörrfrüchte tagsüber
- Übernachtung in stilvollen Zimmern mit Dusche/WC oder Etagen-WC\*

Nicht inbegriffen: An-/Abreise