

Detox Yoga Weekend - den Schwamm auswringen

21.-23. Januar 2022

Das neue Jahr starten, indem wir uns entgiften und pudelwohl dem Neuen begegnen können. Unseren Körper wieder richtig spüren, Atlanten abwerfen und Gesundes einladen, um unseren Körper und Geist zu stärken.

Unterkunft

Müttererholungsferien war der ursprüngliche Zweck der Annie Boder Abegg-Stiftung im Jahre 1954. Heute redet man von Retreat, Auszeit, Timeout, Wellness...das Bedürfnis bleibt dasselbe: sich aus dem Alltag zurückziehen, die Seele baumeln lassen, in der Natur etwas für sich tun.

Die Stiftung Annie Bodmer-Abegg kaufte 1954 die damalige Pension Stelserhof und gründete das Mütter- & Ferienhaus Hof de Planis. Ziel der Stiftung war die Frauenförderung und Erwachsenenbildung. Im Jahr 2006 zog sich die Familie Bodmer-Abegg zurück und die Stiftung wurde in Stiftung Hof de Planis umbenannt. Der Stiftungszweck blieb bestehen und wurde unverändert weitergetragen. Nach dem Ableben von Henry C. Bodmer im Jahr 2015 fand sich der Stiftungsrat vor die Aufgabe gestellt einen Weg zu suchen, wie der langfristige Fortbestand des Hof de Planis auch ohne Unterstützung der Familie Bodmer abgesichert werden konnten. Die Stiftung entschied sich den Hof de Planis zu verkaufen, um dem Stiftungszweck weiterhin nachleben zu können.

Ab 1. Januar 2020 führen die Hotelier Familie Carmen Rickhoff und Rudolf Florian mit ihren drei Jung's, welche seit 2015 für die Stiftung als Geschäftsleiter den Hof de Planis geführt haben, die Liegenschaft als Eigentümerin & Gastgeberin unter dem «neuen-alten» Namen STELSERHOF selbstständig weiter.

www.stelserhof.ch

Kursleitung

Alexandra Schilken

Sie ist diplomierte Yogalehrerin in verschiedenen Stilen (Hatha Yoga, Intensive Yoga, Hot Yoga, Hormon Yoga, Inside Flow Yoga) und zertifiziertes Nia Black Belt Teacherin. Mitglied im Schweizer Yogaverband und im Yoga Alliance Verband. Sie befindet sich in der Ausbildung zur Yogatherapeutin, bietet verschiedene Workshops an.

«Meine Stunden sind fordernd und kraftgebend zugleich, aber auch Geist und Seele werden mit vereint; Lachen und Freude sind mir wichtig! Emotionen leben und erleben!
Ich liebe es fließen zu lassen und spiele gern mit den verschiedenen Tools und Möglichkeiten, die mir das Yoga bieten. Jeder findet seine eigenen Bewegungen, denn die Individualität liegt mir sehr am Herzen. So biete ich den Teilnehmenden Variationen, so dass sich jeder aufgehoben fühlt.»

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Matten sind vorhanden.

Detox Yoga Weekend - den Schwamm auswringen

21.-23. Januar 2022

Programm

Freitag, 21. Januar 2022

- Anreise ab 15 Uhr
- Check-in der Zimmer ab 15.30 Uhr
- 16.00 – 17.30 Uhr Yoga
- 18:00 Abendessen

Samstag, 22. Januar 2022

- 8.00 – 9.30 Yoga
- 10.00 Uhr Reichhaltiges Brunchbuffet
- 13.00 Uhr Vortrag über Detox
- 14.00 Uhr Yoga Snack
- 16.00 - 17.30 Uhr Yoga
- 18.00 Uhr 3-Gang Abendessen

Sonntag, 23. Januar 2022

- 8.00 – 9.30 Uhr Yoga
- Check-out der Zimmer bis 10.00 Uhr
- Abreise

Preise

Doppelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 480.00 pro Person und Aufenthalt

Einzelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 520.00 pro Person und Aufenthalt

Doppelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 430.00 pro Person und Aufenthalt

Einzelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 470.00 pro Person und Aufenthalt

Inbegriffene Leistungen

Im Preis inbegriffen sind Yoga Lektionen und der Vortrag, die Unterkunft und Taxen, Frühstück, vegetarische 3/4 Pension aus regionaler und nachhaltiger Küche, Yoga Snack, Bio Kräutertee. Früchte und Dörrfrüchte zur freien Verfügung.

Detox Yoga Weekend - den Schwamm auswringen

21.-23. Januar 2022

Anmeldung und Infos

- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Reservation bitte direkt unter info@niamaste.ch / www.niamaste.ch**
- +41 (0)76 553 57 58. Nach Eingang der Zahlung ist die Anmeldung definitiv.**

Stornierungsbedingungen

Die anderen Teilnehmer und ich sind dir dankbar, wenn du eine allfällige Stornierung möglichst frühzeitig und schriftlich mitteilst.

Bei Stornierung des Weekends werden berechnet:

- Ab 30 Tage vor Anreise: zusätzliche Bearbeitungsgebühr von CHF 300.00
- Ab 10 Tage vor Anreise/: 50% storniert werden.
- Ab 5 Tage vor: 100% des gebuchten Angebotes.