



# YOGA-WOCHENENDE IM SCHÖNEN PRÄTTIGAU

Vom Freitag, 23. –  
Sonntag, 25. Sept. 2022

mit  
**Christa Heini**



Tauche ein in die wunderbaren Herbstfarben im Prättigau und genieße die energiegelade und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Aktivitäten in der Natur, Entspannen .... Zeit für dich zu haben. Manchmal braucht es nur eine kurze Unterbrechung aus dem Alltag, um wieder in die Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Dabei helfen dir die fließenden und dynamischen, aber auch die ruhigen und entspannenden Yogalektionen. So kannst du abschalten, auftanken und wohltuende Erholung genießen. – Und Ankommen in der konzentrierten Gelassenheit im JETZT.

Das Weekend ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Meine Yogalektionen** sind ein Zusammenspiel von Hatha-Yoga mit dem Wissen der Spiraldynamik und dem „Slings in Motion“ (Faszien) Konzept. Durch das bewusste Kombinieren mit sanften und schmelzenden Slings-Übungen und Wissensperlen der Spiraldynamik fließen kraftvolle Asana, dynamische Sequenzen und ruhige Momente ineinander. Die Lektionen werden abgerundet mit regenerativem Yoga, Pranayama & Meditation. Für weitere Infos kannst du gerne meine Homepage durchstöbern: [www.christaheini.ch](http://www.christaheini.ch)

Das **Seminarhotel Stelserhof** liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb von Schiers GR mitten in der Bündner Bergwelt. Mit der wunderbaren Aussicht & der vegetarischen Bio-Küche ist es der ideale Ort um abzuschalten, sich verwöhnen zu lassen und aufzutanken.



# YOGA-WOCHENENDE IM PRÄTTIGAU

## PROGRAMM:

Freitag, 23. Sept. 22	ab 15:30 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 18:30 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr	individuelle Anreise und Check-in Welcome Yoga Abendessen im Haus Meditation/Entspannung
Samstag, 24. Sept.22	08:00 – 08:30 Uhr 08:45 – 10:15 Uhr 10:15  16:30 – 18:15 Uhr 18:30 Uhr 20:30 – 21:15 Uhr	Meditation & Pranayama Yogapraxis Brunch & nachher freie Zeit für Wandern, Lesen, entspanntes „Nichtstun“ Yogapraxis gemeinsames Abendessen im Haus Meditation/Entspannung
Sonntag, 25. Sept. 22	07:30 – 09:00 Uhr ab 09:30 Uhr bis 10:00 Uhr	Yoga und Abschluss gemeinsamer Brunch Zimmerfreigabe

**KURSKOSTEN:** CHF 280.— (exkl. Unterkunft/Verpflegung); die Anmeldung ist verbindlich nach Einzahlung der Kursgebühr.

**ANMELDUNG:** für den Kurs direkt per Mail an die Kursleitung ([christa.heini@gmx.ch](mailto:christa.heini@gmx.ch))  
zeitgleich ⇒ für das Zimmer direkt beim Stelserhof: 081 328 11 49 oder ([mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch)). Die Bezahlung erfolgt am ersten Tag (Maestro, Postcard, Barzahlung)

<b>ZIMMERPREISE:</b>	Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 336.—
(Total pro Pers.)	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 296.—
	Einzelzimmer mit Etagedusche	CHF 290.—
	Doppelzimmer mit Etagedusche	CHF 250.—

## IM PREIS INBEGRIFFEN:



- ∞ Vegetarische ¾ Pension aus der regionalen & nachhaltigen Küche vom Anreisetag mit Yoga-Snack bis Abreisetag nach dem Brunch
- ∞ Bio-Kräutertee, Früchte, Nüsse zur freien Verfügung

**Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegeliche und auf tankende Momente.**

# CHRISTA

dipl. Yogalehrerin YCH  
dipl. Bewegungspäd. BgB  
Slings-Instruktorin art of motion  
Spiraldynamik® Basic & Yoga  
Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch

