

Yoga-Winter-Auszeit ganz für dich

Ankommen – innehalten – neu inspiriert weiter gehen



Dein Yoga-Wochenende in der Stille der Berglandschaft mit einer kleinen Gruppe achtsamer Menschen

An diesem Wochenende wirst du morgens und abends vor den Hauptmahlzeiten (Brunch/Nachtessen) durch eine Gruppen-Yogapraxis geleitet. Am frühen Nachmittag treffen wir uns zu einer freien Bewegungssequenz mit Austausch und es gibt einen Mittagssnack. Den Abend lässt du bei einer geführten Entspannungsmeditation ausklingen. Alle Angebote sind freiwillig und du entscheidest, woran du teilnehmen möchtest.

Dazwischen ist genug Zeit, durch die zauberhafte Winterlandschaft zu schlendern, gemeinsam eine Tasse Tee zu trinken oder dir eine Siesta zu gönnen.

Zeitraum: Freitag, 24. 2 2022 ca. 13 Uhr bis Sonntag, 26.2.2022 ca. 14 Uhr
(Teilnahme ab Freitagabend ist auf Anfrage ebenfalls möglich)

Ort: Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels (im Prättigau oberhalb Schiers) www.stelserhof.ch

Essen: regionales, saisonales vegetarisches Essen

Teilnehmerzahl: 10-12 Personen

Anmeldung: Anmeldefrist bis Sonntag, 29. Januar um 12 Uhr. Anmeldung per email an claudia@essenzzyoga.ch mit Angabe von Name, Adresse, Telefon.

Alle angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten am 29.1.2022 ein email, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und das Wochenende durchgeführt wird.

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung bitte direkt im Stelserhof buchen und dort bezahlen: <https://stelserhof.ch/zimmerreservation>

- **Einzelzimmer mit WC/Dusche:** CHF 354.- / inkl. Kursgebühr von CHF 200.-
Gesamtkosten **CHF 554.-**
- **Doppelzimmer mit WC/Dusche:** CHF 354.- / inkl. Kursgebühr von CHF 200.-
Gesamtkosten **CHF 514.-**
- **Einzelzimmer mit Lavabo:** CHF 308.- / inkl. Kursgebühr von CHF 200.-
Gesamtkosten **CHF 508.-**
- **Doppelzimmer mit Lavabo:** CHF 268.- / inkl. Kursgebühr von CHF 200.-
Gesamtkosten **CHF 468.-**

Pro Zimmerkategorie gibt es eine beschränkte Anzahl Zimmer.

Kurskosten: CHF 200.-. Das Wochenende kann nur als Gesamtpaket mit Uebernachtung im Stelserhof gebucht werden.

Ueberweisung der Kurskosten bitte bis 30. Januar 2022 auf das Konto von Essenzzyoga GmbH, 9050 Appenzell, CH21 0076 3000 1307 2917 8