

Yogawochenende in der Stille der Berglandschaft



Dich aus der Winterruhe den ersten Sonnenstrahlen zuwenden und entdecken, was an diesem Wochenende in dir erblüht

Tagesprogramm:

Morgens und abends vor den Hauptmahlzeiten: **90-minütige Gruppen-Yogapraxis**

Früher Nachmittag: Mittagssnack **und freie Bewegungs- und Begegnungssequenz** mit Austausch

Späterer Abend: Geführter **Tagesausklang mit Entspannungsmeditation**

Alle Angebote tagsüber sind freiwillig und du entscheidest, woran du teilnehmen möchtest.

Die **Nächte** nach dem Tagesausklang bis zum Morgenyoga werden wir als ganze Gruppe **schweigend in Stille verbringen**.

Dazwischen ist genug Zeit um zu spazieren, gemeinsam eine Tasse Tee zu trinken oder dir eine Siesta zu gönnen.

Die Eckdaten:

Zeitraum: Freitag, 15.3.2024 ca. 13.30 Uhr bis Sonntag, 17.3.2024 ca. 13 Uhr

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

Anreise: Wenn du mit öV anreist, kommt das Postauto von Schiers am Freitag um 13.17 Uhr in Stels an und fährt am Sonntag um 13.02 Uhr wieder ab. Die Haltestelle ist direkt vor dem Seminarhaus. Die Anreise mit dem eigenen Auto ist wegen der steilen, engen Bergstrasse nur bei schneefreien Strassen oder mit Allrad-Antrieb möglich.

Essen: am Freitag gibt es zum Seminarbeginn um 13.30 Uhr Suppe, Salat und Hausbrot.

Danach jeweils Brunch um 10 Uhr, Suppe/Salat um 13.30 Uhr und Abendessen um 18 Uhr. Das Essen ist vegetarisch, regional und saisonal

Teilnehmerzahl: 10-14 Personen

Unterkunft: Im Stelserhof sind verschiedene Zimmerkategorien buchbar. Bitte buche dein Zimmer direkt im Stelserhof. <https://stelserhof.ch/zimmerreservation>. Pro Zimmerkategorie gibt es eine beschränkte Anzahl Zimmer.

Seminarleitung: Claudia Benker, Yogalehrerin & Tanz- und Bewegungstherapeutin. Tel 076 261 03 22.

Kosten:

Die Kosten setzen sich zusammen aus **Zimmer mit Vollpension plus Kurskosten**.

Zimmer mit Vollpension im Stelserhof:

- Einzelzimmer mit WC/Dusche: CHF 354.-
- Doppelzimmer mit WC/Dusche: CHF 314.-
- Einzelzimmer mit Lavabo: CHF 308.-
- Doppelzimmer mit Lavabo: CHF 268.-

Diese Kosten bezahlst du am Ende direkt im Stelserhof.

Kurskosten:

Frühbucherpreis: CHF 180.- bei Anmeldung und Überweisung der Kurskosten bis am 3. Januar 2024.

Regulärer Preis: CHF 220.- bei Anmeldung und Überweisung der Kurskosten bis am 13. Februar 2024.

Für die Kurskosten bekommst du eine Rechnung für einen Yoga-Kompaktkurs. Möglicherweise beteiligt sich deine Zusatzversicherung daran.

Mit der **Überweisung der Kurskosten** an:

Essenzyoga GmbH, 9050 Appenzell, CH21 0076 3000 1307 2917 8 ist dein **Platz definitiv reserviert**.

Abmeldung und Rückerstattung:

Der reguläre Kurspreis wird bei einer Abmeldung bis am 13. Februar um 12 Uhr rückerstattet. Der Frühbucherpreis kann nicht rückerstattet werden. Für eine allfällige Zimmerstornierung gelten die AGB's des Stelserhofs:

<https://stelserhof.ch/agb/>