

# Frühlingserwachen mit Yoga und Mantra

im Stelserhof, Stels Prättigau, GR  
Freitag, 19. April – Sonntag, 21. April 2024  
mit Maya Keller und Nadya Jenal



Der Frühling bringt Veränderungen, die Natur blüht langsam auf und auch wir streifen unser Winterkleid ab. In diesem Übergang der Jahreszeiten tut ein Innehalten besonders gut. Im Stelserhof können wir hoch über dem Tal in die Weite staunen und den Gedanken freien Lauf lassen. Wir haben Zeit, Altes loszulassen und Neues erblühen zu lassen. Wir werden den Tag mit Meditation und einer erfrischenden Yogapraxis beginnen, am späteren Nachmittag ist eine ruhigere Yogapraxis geplant und nach dem Nachtessen lassen wir den Tag bei Mantra Singen und Meditation ausklingen. Am Samstag hast Du Zeit für Dich, Zeit in die Natur zu gehen, das Hochmoor vom Stelserberg zu erwandern und was immer Dir gerade guttut.



**Daten:** Freitag, 19. April um 15.45 bis Sonntag, 21. April 24. 13.00 (Zimmerbezug ab 15.00)  
**Wo:** [www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch) in Stels, Prättigau  
**Wer:** Maya Keller ([www.maya-yoga.ch](http://www.maya-yoga.ch))  
Nadya Jenal ([www.mantralove.ch](http://www.mantralove.ch))

**Kosten:** Unterkunft/ Verpflegung; je nach Standard von Einzelzimmer/eigenes Bad CHF 354.- bis Doppelzimmer/ Gemeinsam Dusche CHF 268.-. Die Buchung der Unterkunft erfolgt direkt über den Stelserhof.  
Yoga und Mantra; CHF 290.-

**Anmeldung:** Bei Maya Keller [maya@maya-yoga.ch](mailto:maya@maya-yoga.ch) oder 078 836 31 86.