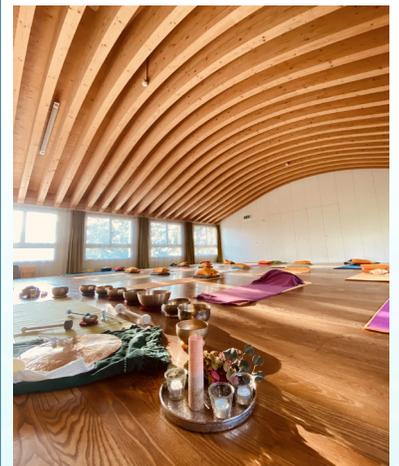




Yogawochenende

in Stels GR
23.08. - 25.08.2024

im Seminarhotel «Stelserhof»
mit Brigitte Steiert



«Schliesse die Augen, wenn du mehr sehen willst»

YOGARAUM Shakti

Ausblick – Weitblick – Einsicht – Erkenntnis

Blicke in deine innere Welt und reise dorthin, wo das Aussen auf dein Inneres trifft.

Eine allumfassende Yogapraxis erwartet dich, die dich tief in dein Wesen eintauchen lässt. Lerne deine Praxis deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten anzupassen. Fliesse, ruhe, sei.

Der Stelserhof liegt im Prättigau auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers inmitten der Bündner Bergwelt, wo du Ruhe, Weitsicht und Abstand vom Alltag erleben kannst.

Die Küche ist regional, nachhaltig und frisch, und die Zimmer sind einfach und liebevoll eingerichtet.

Programm:

Anreise: Freitag, 23. August
17.00 Uhr: Willkommens-Yogastunde
19.00 Uhr: Nachtessen
20.30 Uhr: Mantra singen, Klang, Entspannung

Samstag und Sonntag
07.30 - 08.30 Uhr Meditation, Yoga-Kriyas, Mudra, Pranayama
08.30 - 10.30 Uhr kräftigende und reinigende Yogapraxis
Ab 10.30 Uhr vegetarisches Brunchbuffet

Samstagnachmittag
16.30 - 18.30 Uhr sanfte Yogapraxis
18.30 Uhr Nachtessen
20.15 Uhr Ritual, Mantra singen, Yoga Nidra
Seminarende Sonntag, 25. Aug. nach dem Brunch, ca. 12.00 Uhr

Kurskosten Yoga:

CHF 280 ca. 12. Std. Unterricht
Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Preis Übernachtung: und vegetarische $\frac{3}{4}$ Pension für 2 Nächte/pro Person

CHF 354 im Einzelzimmer, WC/Dusche im Zimmer
CHF 314 im Doppelzimmer, WC/Dusche im Zimmer
CHF 308 im Einzelzimmer, mit Lavabo im Zimmer
CHF 268 im Doppelzimmer, mit Lavabo im Zimmer

- reichhaltiges Brunchbuffet
- Yoga-Snack am Samstagnachmittag
- 2 Abendessen: 3-Gang-Abendessen mit Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert
- Bio Kräutertee, Früchte & Dörrfrüchte stehen immer zur freien Verfügung.

Exklusive: Anreise, weitere Konsumationen, spezielle Ernährungswünsche

Reiserücktrittsversicherung:

Eine Anmeldung ist verbindlich! Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche bei einer Nichtteilnahme die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Reiseversicherung:

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung!
Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Ort:

Seminarhotel Stelserhof
Stelserstrasse 157, CH-7226 Stels
www.stelserhof.ch

Seminarleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen
www.yogaraum-shakti.ch | info@yogaraum-shakti.ch
079 349 05 85 | 052 376 36 17