

Auszeit in den Bündler Bergen – Zeit für Dich

# Yoga-Wochenende

24.–26. Mai 2024  
in Stels



## Zeit für Dich

und die kleinen, wunderbaren Momente  
im Leben

## Loslassen

von täglichen Verpflichtungen, Gedanken  
und Schmerz

Lerne wie Du durch dehnen Wohlbefinden  
und Leichtigkeit verspürst und Schmerzen  
vorbeugen kannst

Kehe mit innerer Ruhe, aufgeladen  
und zufrieden in Deinen Alltag zurück

## Unterkunft

Das Seminarhotel Stelserhof liegt in Stels im  
bündnerischen Prättigau auf 1280 m auf einer  
Sonnenterrasse. Gekocht wird mit besten Zutaten  
aus der Region. Individuelle Anreise mit ÖV's.  
Teilnehmerzahl beschränkt.

## Kurskosten

CHF 648.– inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer  
mit Lavabo (Dusche/WC im Gang).  
Einzelzimmer und Bad gegen Aufschlag möglich.  
Yogaprogramm, Brunch, Kuchenpause, Abendessen  
sowie Pausentee und Äpfel den ganzen Tag.

## Kursleitung

Karin Grimm-Kunfermann  
Yoga-Lehrerin, Yoga- und Schmerztherapeutin  
Mobile 078 679 71 83  
[www.yoga-karin.ch](http://www.yoga-karin.ch), [info@yoga-karin.ch](mailto:info@yoga-karin.ch)

Für Anfänger und Fortgeschrittene

