

Yoga-Wochenende im Seminarhotel Stelserhof in Stels im schönen Prättigau (GR)

23. Mai bis 25. Mai 2025

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



Entdecke die Kraft des Yoga



Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und bring deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang.

Mit achtsamer Yogapraxis entwickeln wir ein tieferes Verständnis für unseren Körper, stärken unser Bewusstsein und unterstützen damit, zur inneren Ruhe zu kommen. Durch das bewusste Wechselspiel von Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation finden wir die Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fliessend (Vinyasa Yoga) oder länger in der Stellung verweilend. Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Pranayama, die Atemschule des Hatha Yoga lehrt uns, Lebensenergie/-kraft, das Prana aufzunehmen und zu lenken sowie bewusst mit dem Atem umzugehen.

Meditation und Entspannungsübungen fördern die Klarheit des Geistes, ermöglichen uns in die Tiefe der Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

Jacqueline Nef / www.body-move-balance.ch unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Als Yogatherapeutin und Ayurveda-Lifestyle-Coach vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und lässt Aspekte des Ayurvedas (Wissenschaft des Lebens) in ihre Yogapraxis einfließen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte, Einsteiger*Einstiegerinnen, die Yoga kennenlernen und ausprobieren sowie an mittlere bis fortgeschrittene Yogapraktizierende, die ihre Yogapraxis vertiefen und weiterentwickeln möchten.

Informationen zum Seminarhotel Stelserhof / www.stelserhof.ch

Das Seminarhotel Stelserhof liegt auf einer Sonnenterasse oberhalb Schiers GR (Prättigau) mitten in der natürlichen Bündner Bergwelt. Der Stelserhof ist der ideale Ort um abzuschalten, durchzuatmen und aufzutanken. Der Aufenthalt im Stelserhof ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Programm

Freitag

| | |
|----------------------------|--|
| ab 15.30 Uhr | Individuelle Anreise, Zimmerbezug |
| 17.30 Uhr | Begrüssung / Kennenlernen / Informationen |
| 19.00 Uhr | Abendessen |
| 20.30 bis 21.45 Uhr | Yogapraxis (Asanas - Pranayama – Meditation) |

Samstag

| | |
|----------------------------|--|
| 08.00 bis 10.30 Uhr | Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) |
| 10.30 Uhr | Frühstück / Brunch |
| anschliessend | Zeit zur freien Verfügung |
| 17.00 bis 18.30 Uhr | Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) |
| 19.00 Uhr | Abendessen |
| 20.30 bis 21.45 Uhr | Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) |

Sonntag

| | |
|----------------------------|---|
| 08.00 bis 10.00 Uhr | Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) |
| 10.00 Uhr | Feedback / Abschluss / Ende |
| 10.30 Uhr | Frühstück / Brunch |
| bis spät. 10.30 Uhr | Zimmerabgabe; nach dem Brunch individuelle Rückkreise |

Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im [Einzelzimmer mit Etagendusche](#) CHF 610.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im [Einzelzimmer mit Dusche/WC](#) CHF 710.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im [Doppelzimmer mit Etagendusche](#) CHF 560.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im [Doppelzimmer mit Dusche/WC](#) CHF 660.--/pro Person

inkl. Essen (Brunch, Abendessen: frische, saisonale vegetarische/vegane Küche, Zwischenverpflegung: Tee, Früchte, Gebäck)

Material

Yogamatten, Sitzkissen/-blöcke und Decken stehen zur Verfügung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an body-move-balance@bluewin.ch. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen beschränkt. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens 10 Teilnehmer*Teilnehmerinnen. Der Anmeldeschluss ist der [31. März 2025](#).

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten.

