

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

29. Mai bis 31. Mai 2026

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



## Energie in Bewegung Eine Reise mit Mudras durch die Chakren



Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in ein inspirierendes Yoga-Wochenende, das Bewegung und feine Energiearbeit harmonisch vereint. Fließende Sequenzen, bewusste **Atemlenkung** (Pranayama) und ausgewählte **Mudras** (Handhaltungen) bringen deine **Lebensenergie/-kraft** (Prana) in Schwung und unterstützen den Ausgleich der sieben **Chakren** (Energiezentren).

Wir beginnen mit erdenden Haltungen, die deine **Wurzeln** stärken und dir Stabilität schenken. Sanfte Hüft- und Wirbelsäulen-Mobilisationen öffnen das **Sakral-Chakra** und bereiten dich auf die dynamischen Flows des Vinaysa Yoga vor. Kraftvolle Standhaltungen aktivieren das **Nabel-Chakra** und wecken deine innere Stärke, während herzöffnende **Asanas** (Körperstellungen) in Verbindung mit **Anjali- oder Lotus-Mudra** dein **Herz** weiten.

Ruhige Vorbeugen und Drehungen geben Raum für das **Hals-Chakra**, fördern Ausdruck und Klarheit. Mit **Chin- oder Shunya-Mudra** richtet sich dein Fokus nach innen und lässt deinen **Geist** wach und klar werden.

**Meditationen** und **Entspannungsübungen** harmonisieren deinen Energiefluss und führen deine Aufmerksamkeit zum **Scheitel-Chakra** und in die **innere Ruhe**. Ergänzt mit Übungen aus dem **Restorative Yoga** gelingt es dir, dich vollständig der Schwerkraft hinzugeben, in den Raum der Stille einzutauchen und vor allem loszulassen.

Ich unterrichte klassisches **Hatha Yoga** vereint mit den **Flows des Vinyasa Yoga**. Als Yogatherapeutin und Ayurveda-Lifestyle-Coach vermittele ich Yoga auf gesunde Weise und lasse Aspekte des **Ayurvedas** (Wissenschaft des Lebens) und des **Restorative Yoga** in meine Yogapraxis einfließen.

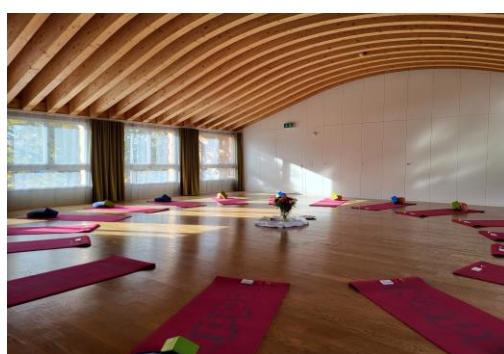
Weiterführende Informationen findest du auf meiner Homepage [www.body-move-balance.ch](http://www.body-move-balance.ch).

### Zielgruppe

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

### Informationen zum Seminarhotel Stelserhof / [www.stelserhof.ch](http://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	
<b>ab 15.30 Uhr</b>	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
<b>17.00 Uhr</b>	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen / <b>Yogapraxis zum Ankommen</b>
<b>18.30 Uhr</b>	Abendessen
<b>20.30 bis 21.30 Uhr</b>	<b>Yogapraxis für einen erholsamen Schlaf (Restoratives Yoga)</b>

Samstag	
<b>08.00 bis 10.30 Uhr</b>	<b>Yogapraxis Energie in Bewegung – eine Reise mit Mudras durch die Chakren</b>
<b>10.30 Uhr</b>	Frühstück / Brunch
<b>anschliessend</b>	Zeit zur freien Verfügung
<b>16.30 bis 18.00 Uhr</b>	<b>Yogapraxis Energie in Bewegung – eine Reise mit Mudras durch die Chakren</b>
<b>18.30 Uhr</b>	Abendessen
<b>20.30 bis 21.30 Uhr</b>	<b>Yogapraxis für einen erholsamen Schlaf (Restoratives Yoga)</b>

Sonntag	
<b>08.00 bis 10.00 Uhr</b>	<b>Yogapraxis Energie in Bewegung – eine Reise mit Mudras durch die Chakren</b>
<b>10.00 Uhr</b>	Feedback / Abschluss / Ende
<b>10.30 Uhr</b>	Frühstück / Brunch
<b>bis spät. 10.30 Uhr</b>	Zimmerabgabe; nach dem Brunch individuelle Rückkreise

## Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im **Einzelzimmer mit Etagendusche** CHF 660.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im **Doppelzimmer mit Etagendusche** CHF 620.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im **Einzelzimmer mit Dusche/WC** CHF 710.--/pro Person

Kurskosten mit Übernachtung im **Doppelzimmer mit Dusche/WC** CHF 670.--/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](mailto:body-move-balance@bluewin.ch). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Anmeldeschluss ist der **31. März 2026**.

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten. Die Teilnehmerzahl ist auf **12 Personen** beschränkt.

