

# YOGA WEEKEND

## AUSZEIT IN DEN BÜNDNER BERGEN

1.-3. MAI 2026



Gönne dir eine Pause und lade Körper und Geist durch gezielte Dehnungen und bewusste Atemtechniken auf.

Reduziere Stress, löse Verspannungen und stärke dein Wohlbefinden.  
Erlebe die wohltuende Kombination aus Yoga, frischer Bergluft und achtsamer Selbstfürsorge.  
Geniesse feines Essen und inspirierende Gemeinschaft, während du dir Zeit für dich nimmst.

Kehre erfrischt, aufgeladen und gestärkt in deinen Alltag zurück.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Unterkunft:** Das Seminarhotel Stelserhof liegt in Stels im bündnerischen Prättigau auf 1280 m auf einer Sonnenterrasse

**Kurskosten:** CHF 698.00 inkl. 2 Übernachtungen im DZ mit Lavabo, Yogaprogramm, Brunch, Kuchenpause, Abendessen sowie Pausentee und Äpfel den ganzen Tag

**Kursleitung:**

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