



Yogawochenende

in Feldis GR
11.09. – 13.09.2020

Im «Berghotel Sterna»
mit Brigitte Steiert



Verweile für einen Moment, hier, wo Stille und Ruhe, Kraft der Natur
dir die Schönheit des Lebens zeigt.



YOGARAUM Shakti

-Feldis ist ein Hotspot in Sachen Biodiversität. Zu finden sind geheimnisvolle Moorlandschaften und eine selten gewordene Flora. Ich lade dich ein, inmitten schönster Natur ein paar Tage Abstand vom Alltag zu gewinnen. Das Hotel Sterna bietet ideale Bedingungen für alle die Natur, Ruhe und Klarheit schätzen.

-Freue dich auf ein erholsames Wochenende mit Yoga, sei es in Bewegung oder einfach im Hier und Jetzt verweilend. Erlebe die Kraftquelle deiner Atmung und übe dich darin, die Qualitäten der Kraft in der Leichtigkeit und die Leichtigkeit in der Kraft zu erfahren. In der kursfreien Zeit kannst du die Gegend geniessen, ein Buch lesen oder einfach sein.

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

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

Ort: Berghotel Sterna in 7404 Feldis/Veulden Graubünden
www.berghotelsterna.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

Programm:

Anreise: individuell am Freitag 11. Sept.
Zimmer sind ab 15.00 Uhr bereit.

Willkommens-Yogastunde um 17.00 Uhr.

Abreise: Seminarende am Sonntag 13. Sept. nach dem Frühstück, ca. 13.00 Uhr. Das Seminar ist für Anfänger und Geübte geeignet.

Yoga am Morgen: 3 Std. Meditation, Atem- und Reinigungsübungen, Asanapraxis.

Gegen Abend: 2 Std. regenerierendes und sanftes Yoga.

Nach dem Abendessen: Klänge, Mantra oder Austausch, wird den Bedürfnissen angepasst, ebenso die Yogazeiten dem Wetter.

Preis Yoga: CHF 240, ca. 12 Std. Unterricht

Preis Übernachtung: inkl. Halbpension für 2 Nächte/pro Person

CHF 500 im Einzelzimmer WC/Dusche im Zimmer
CHF 380 im Doppelzimmer WC/Dusche im Zimmer
CHF 390 im Einzelzimmer, Etagen-WC/Dusche
CHF 320 im Doppelzimmer, Etagen-WC/Dusche
CHF 320 im Einzelzimmer klein, Etagen-WC/Dusche

Inkl. Kurtaxe, Willkommensapéro, vegetarisches Frühstück und dreigängiges Abendessen, Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen am Nachmittag und Quellwasser zum Essen.

Exklusive: Anreise