



## WEEKEND RETREAT im Berghotel STERNA

**Ein Weekend zum Auftanken mit Yoga, Mantra und Bergluft im schönen Hotel Sterna – eine Auszeit vom Alltag tut immer wiedermal gut!**

### **Anfahrt Freitag, 27.03.20**

15.00 Anreise ( individuell oder gemeinsam)

16.30 bis 18.00 Yoga

18.30 Abendessen

20.30 bis 21.00 Abendmeditation

### **Samstag, 28.03.2020**

7.30 bis 10.15 Meditation, Pranayama und Asana

10.45 Frühstück

Freie Zeit zum Lesen, Tagebuch schreiben, Spazieren, Schlafen, Sein, Wirken lassen, Sauna, Massage in Hotel

16.00 bis 18.30 Satsang, Restorative/Yin Yoga, Mantra

19.00 Abendessen

### **Sonntag, 29.03.2020**

7.30 bis 10.30 Meditation, Pranayama, Asana und Mantra

11.00 Frühstück // Zimmerabgabe

12.00 Abreise

***Ich empfehle, die Welt für 2 Tage hinter euch zu lassen. Am Morgen bis zum Frühstück ist jeweils Schweigen angesagt. Morgenruhe gibt einem jeden unheimlich viel Raum. Ein Weekend, um tiefer zu gehen, Altes loszulassen, Raum für Neues zu schaffen, mit und für viel HERZ und FREUDE.***

**Seminarleitung:** Shaktini Steiner, zertifizierte Yogalehrerin (Yogaarts 2003)

**Ort:** Berghotel Sterna, Sterna 12, 7404 Feldis

**Kosten Yogaretreat:** CHF 240.- , ca. 11 Lektionen, Asana, Pranayama, Meditation, Mantra und Satsang

**Kosten:Kosten Übernachtung inkl. Halbpension für 2 Nächte:**

Doppelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 380.- pro Person

Einzelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 500.- pro Person

Doppelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 310.- pro Person

Einzelzimmer klein mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 310.- pro Person

Im Preis inbegriffen sind die Übernachtungen und Kurtaxen, Willkommensapéro, Frühstück, dreigängiges vegetarisches Abendessen, Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen am Nachmittag und Quellwasser zum Essen.

Allfällige Allergien/ Unverträglichkeiten/spezielle Ernährungsrichtlinien bitte bei Anmeldung melden.

**Anfahrt nach Berghotel Sterna, Sterna 12,7404 Feldis:**

Mit ÖV allzeit bis vor Ort ( 2.05h ab Zürich HB)// Fahrtgemeinschaften. Wir kommunizieren/organisieren zusammen.

**Anmeldung:**

Anmeldung direkt bei Shaktini Steiner : [info@shaktiniyoga.com](mailto:info@shaktiniyoga.com)

Oder: <https://www.shaktiniyoga.com/workshops-retreats>

Bitte auch Zimmerangabe machen. Buchung für Hotel und Abrechnung läuft auch über mich.

Um sich einen Platz zu reservieren ist die Anzahlung von 200CHF auf das unten stehende Konto zu machen:

UBS AG, 4410 Liestal

IBAN: CH11 0024 5245 8385 2740 R

Name: Petra Steiner,Georg-Kempferstrasse 17, 8046 Zürich

**Betreff: Retreat SternaYoga Weekend im Berghotel Sterna in Feldis - Graubünden**

**Zahlung und Annullierungsbedingungen:**

Gesamte/ Restliche Kosten sind bis zum 14. Februar 2020 zu begleichen. Bei Annullierung ab dem 14.02.2020 muss eine/n ErsatzteilnehmerIn gefunden werden.