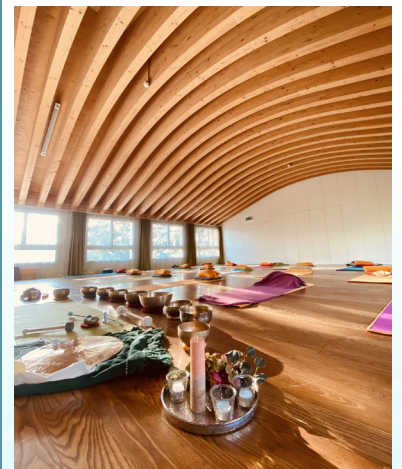




# *Yogawochenende*

**in Stels GR  
23.08. - 25.08.2024**

im Seminarhotel «Stelserhof»  
mit Brigitte Steiert



«Schliesse die Augen, wenn du mehr sehen willst»

# YOGARAUM Shakti

Ausblick – Weitblick – Einsicht – Erkenntnis

Blicke in deine innere Welt und reise dorthin, wo das Aussen auf dein Inneres trifft.

Eine allumfassende Yogapraxis erwartet dich, die dich tief in dein Wesen eintauchen lässt. Lerne deine Praxis deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten anzupassen. Fliesse, ruhe, sei.

Der Stelserhof liegt im Prättigau auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers inmitten der Bündner Bergwelt, wo du Ruhe, Weitsicht und Abstand vom Alltag erleben kannst.

Die Küche ist regional, nachhaltig und frisch, und die Zimmer sind einfach und liebevoll eingerichtet.

## Programm:

Anreise:	Freitag, 23. August
17.00 Uhr:	Willkommens-Yogastunde
19.00 Uhr:	Nachtessen
20.30 Uhr:	Mantra singen, Klang, Entspannung

Samstag und Sonntag	
07.30 - 08.30 Uhr	Meditation, Yoga-Kriyas, Mudra, Pranayama
08.30 - 10.30 Uhr	kräftigende und reinigende Yogapraxis
Ab 10.30 Uhr	vegetarisches Brunchbuffet

Samstagnachmittag	
16.30 - 18.30 Uhr	sanfte Yogapraxis
18.30 Uhr	Nachtessen
20.15 Uhr	Ritual, Mantra singen, Yoga Nidra
Seminarende	Sonntag, 25. Aug. nach dem Brunch, ca. 12.00 Uhr

## Kurskosten Yoga:

CHF 280 ca. 12. Std. Unterricht  
Für Geübte und Ungeübte geeignet.

## Preis Übernachtung: und vegetarische $\frac{3}{4}$ Pension für 2 Nächte/pro Person

CHF 354 im Einzelzimmer, WC/Dusche im Zimmer  
CHF 314 im Doppelzimmer, WC/Dusche im Zimmer  
CHF 308 im Einzelzimmer, mit Lavabo im Zimmer  
CHF 268 im Doppelzimmer, mit Lavabo im Zimmer

- reichhaltiges Brunchbuffet
- Yoga-Snack am Samstagnachmittag
- 2 Abendessen: 3-Gang-Abendessen mit Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert
- Bio Kräutertee, Früchte & Dörrfrüchte stehen immer zur freien Verfügung.

Exklusive: Anreise, weitere Konsumationen, spezielle Ernährungswünsche

## Reiserücktrittsversicherung:

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

## Reiseversicherung:

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

## Ort:

Seminarhotel Stelserhof  
Stelserstrasse 157, CH-7226 Stels  
[www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)

## Seminarleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin  
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen  
[www.yogaraum-shakti.ch](http://www.yogaraum-shakti.ch) | [info@yogaraum-shakti.ch](mailto:info@yogaraum-shakti.ch)  
079 349 05 85 | 052 376 36 17