

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

28. Mai bis 30. Mai 2021

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



## ZEIT FÜR DICH – ZEIT FÜR YOGA



Ankommen, innehalten, entspannen... Gönn dir eine Auszeit und tanke auf mit Yoga.

Mit achtsamer Yogapraxis entwickeln wir ein tieferes Verständnis für unseren Körper, stärken unser Bewusstsein und unterstützen so, zur inneren Ruhe zu kommen. Durch das bewusste Wechselspiel von Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation finden wir die Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fließend (Vinyasa Yoga) oder länger in der Stellung verweilend. Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Pranayama, die Atemschule des Hatha Yoga lehrt uns, Lebensenergie/-kraft, das Prana wahrzunehmen und zu lenken sowie bewusst mit dem Atem umzugehen.

Meditation und Entspannungsübungen fördern die Klarheit des Geistes, ermöglichen uns in die Tiefe der Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

Jacqueline Nef / [www.body-move-balance.ch](http://www.body-move-balance.ch) unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Als Yogatherapeutin und Ayurveda-Lifestyle-Coach vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und lässt Aspekte des Ayurvedas (Wissenschaft des Lebens) in ihre Yogapraxis einfließen.

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte, Einsteiger/innen, die Yoga 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 Sonnenterrasse 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	
ab 15.30 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.30 Uhr	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Yogapraxis (Asanas - Pranayama – Meditation)
Samstag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
10.30 Uhr	Frühstück / Brunch
anschl.	Zeit zur freien Verfügung
16.30 bis 18.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
Sonntag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
10.30 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende
10.45 Uhr	Frühstück / Brunch
bis spät. 10.00 Uhr	Zimmerabgabe; nach dem Brunch individuelle Rückreise (ab ca. 13.00 Uhr)

## Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer mit Etagendusche CHF 550.--  
inkl. Essen (Brunch, Abendessen: frische, saisonale vegetarische/vegane Küche, Zwischenverpflegung: Tee, Früchte, Gebäck)

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 650.--  
inkl. Essen (Brunch, Abendessen: frische, saisonale vegetarische/vegane Küche, Zwischenverpflegung: Tee, Früchte, Gebäck)

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 600.--  
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 Email 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 **28. Februar 2021**. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens sieben Teilnehmer/innen.

