

# Yoga-Wochenende im Valbella Resort in der Lenzerheide (GR)

**21. November bis 24. November 2024**

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



## Eine Reise in die Welt der sieben Chakren



Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die auch als Energiewirbel oder Kraftzentren bezeichnet werden. Jeder der sieben Haupt-Chakren ist für bestimmte Bereiche der körperlichen und seelischen Gesundheit verantwortlich. Blockaden der Chakren können sich auf der physischen und psychischen Ebene zeigen. Ziel der Yogapraxis ist, diese Blockaden zu lösen, den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen und die Zusammenhänge mit unseren Lebensthemen zu verstehen.

In diesem Kurs werden Chakren, ihre Bedeutung und Erscheinungsformen erklärt. Mit einer vielfältigen Yogapraxis in Form von aktivierenden, aber auch ausgleichenden Körperstellungen (Asanas), energiespendenden Atemtechniken und -übungen (Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken werden die Chakren durchlebt und gestärkt.

Gönne dir eine Auszeit und bringe deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang.

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.

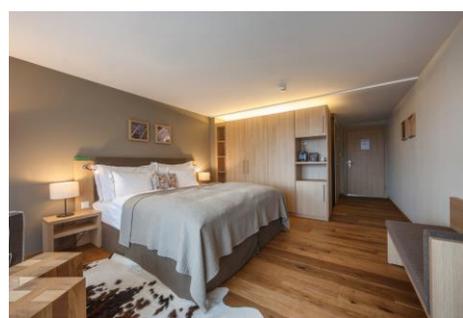
Jacqueline Nef / [www.body-move-balance.ch](http://www.body-move-balance.ch) unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Als Yogatherapeutin und Ayurveda-Lifestyle-Coach vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und lässt Aspekte des Ayurvedas (Wissenschaft des Lebens) in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

Das heutige Valbella Resort gehört zu den Hotels auf der Lenzerheide, die die Entwicklung des Tourismus und der Ferienregion Lenzerheide mitgestalten. Das Resort wird mit viel Leidenschaft, Feingefühl und Sinn für Moderne, gekreuzt mit heimeliger Bündner Tradition geführt. Das Valbella Resort bietet eine grosse Auswahl an Zimmern in drei Häusern. Mit einem ausgiebigen Angebot an Kulinarik und Wellness ist das Resort beliebt bei Alt und Jung.



## Programm

Donnerstag	
bis 16.00 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.00 Uhr	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen
17.30 bis 18.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
19.00 Uhr	Abendessen
Freitag und Samstag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
10.30 bis 11.30 Uhr	Frühstücksbuffet
anschliessend	Zeit zur freien Verfügung
16.30 bis 18.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) Nach Absprache evtl. ein Nachmittag Yoga-frei für Wellness oder längere Ausflüge usw.
18.30 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
Sonntag	
08.00 bis 09.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
bis 10.00 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende / Zimmerabgabe bis 12.00 Uhr
10.00 bis ...	Frühstücksbuffet
anschliessend	Individuelle Rückreise

## Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer CHF 1'150.–  
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, Tagesmenü als 4-Gang-Dinner, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer CHF 1'300.–  
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, Tagesmenü als 4-Gang-Dinner, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Das Angebot beinhaltet auch die Benützung des Wellnessturms «Tor da Lenn», Schwimmbad, Whirlpool und Fitnessraum.

## Material

Yogamatten, Sitzkissen/-blöcke und Decken stehen zur Verfügung.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an [body-move-balance@bluewin.ch](mailto:body-move-balance@bluewin.ch). Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens 10 Teilnehmer\*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen beschränkt. Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2024**.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten.

