

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

31. Mai bis 2. Juni 2024

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



HATHA Yoga Vereinigung der Gegensätze



Im Wort HATHA sind die beiden Begriffe Sonne («HA») und Mond («THA») enthalten. Sonne und Mond symbolisieren sinnbildlich Gegensätze. Der aktivierende Sonnengruss und der entspannende Mondgruss sind dynamische Abfolgen von Asanas aus dem HATHA Yoga und dem Vinyasa Yoga. Mit Surya Namaskar (Sonnengruss) begrüßen wir die aktive Energie der Sonne und mit Chandra Namaskar (Mondgruss) richten wir uns nach innen.

Gegensätze finden wir ebenfalls in unserem Leben und in unserem Körper, zum Beispiel hell und dunkel, leicht und schwer, freudig und traurig. Die Sonnenseite ist unsere rechte Körperseite, welche das Männliche, das Helle, die Wärme und das Aktive in sich trägt. Die linke Körperseite ist die Mondseite, sie steht für das Weibliche, das Dunkle, das Kühlende und die Ruhe. In der Yogapraxis werden diese Gegensätze miteinander vereinigt.

Gönne dir eine Auszeit, vereinige mit Asanas, Pranayama und Meditation diese Gegensätze 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 Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

Jacqueline Nef / 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 und 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

Das Seminarhotel Stelserhof liegt auf einer Sonnenterasse 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
anschliessend	Zeit zur freien Verfügung
17.00 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 10.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
10.00 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende
10.30 Uhr	Frühstück / Brunch
bis spät. 10.30 Uhr	Zimmerabgabe; nach dem Brunch individuelle Rückreise

Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer mit Etagedusche	CHF 580.--/pro Person
Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 680.--/pro Person
Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer mit Etagedusche	CHF 530.--/pro Person
Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 630.--/pro Person

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 E-Mail an 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 [31. März 2024](#).

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung und das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten.

