

Yoga & Stille in den Bergen

Stels 11. - 14. Juli 2024



Es war uns ein großes Anliegen, einen ruhigen und geschmackvoll hergerichteten Rückzugsort mitten in der Natur zu finden. Bereits während unserer ersten Fahrt nach Stels wurde uns bewusst, dass wir hier „nach Hause kommen“. Schon nach kurzer Zeit tauchten wir in eine völlig andere Welt ein. Auf dieser Anhöhe empfingen uns eine große Klarheit und Ruhe, die uns unmittelbar sanft einhüllten und ein Gefühl von Geborgenheit aufkommen ließen.

Das Seminarhotel in Stels mit seiner familiären Atmosphäre bietet den Gästen viel Raum, Zeit und Genuss für persönliche innere Entfaltung. Wir laden ein, dich mit uns für ein paar Tage von der lauten (Außen-)Welt zu lösen und nach Innen zu wenden. An diesem ruhigen Ort entdeckst du ganz subtile, unbekannte Antennen und entwickelst eine sensiblere Wahrnehmung sowie ein feineres Gespür für dich. Dank Yoga, Satsang, Meditation, Momenten des Schweigens, Übungen der Achtsamkeit und Entspannung hast du die Möglichkeit, dich ganz dir zuzuwenden. Vertraue diesem Prozess und erlebe dich weit grösser, als du denkst. Lerne dich wieder liebevoll zu halten, erkenne und wertschätze dich auf eine neue unbekannte Weise. Fühl' dich gesehen, gehört und willkommen ♥

Programm

10.15 – 12.15h Yoga mit Petra
15.30 – 17.30h Satsang mit Rama
20.00 – 21.00h Entspannung, Achtsames Miteinander-Sein, Meditation

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Matten, Wolldecken und Kissen sind vorhanden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (mind. 8 Teilnehmer).

Seminarbeginn und Ende

Donnerstag, 11. Juli 2024 um 16.00h
Sonntag, 14. Juli 2024 um 13.00h

Am Ankunftstag beginnen wir um 16.00h mit Yoga. Die Zimmer sind spätestens ab 15.30h bezugsbereit. Bei der Ankunft (ab 15.00h) offeriert das Seminarhotel einen Snack mit Kuchen und Säften. Die Nachmittage stehen jeweils zur freien Verfügung. Am Mittag und am Abend gibt es köstliches, vegetarisches Essen. Am Abreisetag erwartet uns (um 10.00h) ein reichhaltiger Brunch.

Kosten Seminar

CHF 350.- plus Unterkunft (inklusive Vollpension), Getränke, Kurtaxen

Kursleitung

Rama, spiritueller Lehrer, www.rama-stille.de

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, www.yogatouch.ch

Unterkunft im Seminarhotel Stelserhof (www.stelserhof.ch)

Die schicken, schlichten Zimmer verraten die ländliche Umgebung: viel Bündner Arvenholz in einfachen Formen. Trotzdem fehlt es an nichts. Im neueren Teil, dem Gasshuus, verfügen die Zimmer über Dusche/WC. Im schönen Walserhaus mit den Holzwänden hat jedes Zimmer ein eigenes Lavabo.



EZ mit Lavabo **CHF 147.-**

EZ mit Dusche/WC **CHF 170.-**

DZ mit Lavabo **CHF 127.-**

DZ mit Dusche/WC **CHF 150.-**

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht und beinhalten

- Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet (Brunch am Abreisetag)
- Suppe und Salat (Brot) am Mittag
- Frisches, vegetarisches 3-Gang Abendessen
- Snack mit Kuchen und Säften bei der Ankunft
- Bio-Kräutertee, Früchte/Dörrfrüchte zur freien Verfügung
- Freie Nutzung von WLAN und Parkplatz
- Service/MWST

Bitte die Zimmer direkt beim Seminarhotel Stelserhof buchen:

Via email www.stelserhof.ch/zimmerreservation/ oder Tel +41 (0) 81 328 11 49

Die Unterkunftskosten werden vor Ort beglichen.

Anfahrt

Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels

Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich. Auf der Zugstrecke Basel-Zürich-Chur reist man ohne Umsteigen nach Landquart. Von dort geht es weiter mit der Rhätischen Bahn Richtung Davos/Klosters bis nach Schiers. Der Stelserhof ist per Postauto gut erreichbar.

Anmeldung

Bitte verbindlich anmelden an petra@yogatouch.ch

Die Anmeldung wird erst definitiv mit einer Anzahlung von CHF 150.- auf das PC Konto 87-24114-5. (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren CHF 200.- sind bis spätestens **1. Juni 2024** zu begleichen.

Adresse: Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen, Schweiz

Rücktrittsbedingungen

Hotel: Ab 10 Tage vor Anreise sind 50% des gebuchten Zimmers/Leistung fällig. Ab 5 Tage vor Anreise ist der ganze Betrag fällig.

Seminar: Die Anzahlung (CHF 150.-) wird zurückbehalten. 6 Wochen vor Seminarbeginn ist der volle Kursbetrag geschuldet. Ab diesem Datum wird der Restbetrag nur zurückbezahlt, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Es wird eine private Annullationskostenversicherung empfohlen. Bitte beachte auch die AGBs vom Stelserhof: www.Stelserhof.ch/agb/

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage!



Rama & Petra