

End of Year Retreat

27.-29. NOVEMBER 2026
BERGHOTEL STERNA



Gönne dir im November eine **bewusste Auszeit im schönen Bündnerland** und nimm dir **Zeit zum Innehalten, Reflektieren und Auftanken**. Sanftes Hatha Yoga, Meditation, Coaching-Workshops und Achtsamkeit schenken dir Raum für innere Ruhe und Klarheit. **Du blickst auf das vergangene Jahr zurück und richtest dich bewusst auf das neue Jahr aus** – inmitten inspirierender Natur und wohlthuendem Ambiente.

Das erwartet dich

- 2 Übernachtungen im EZ oder DZ im gemütlichen Berghotel Sterna
- 2 x reichhaltiges Frühstück mit saisonalen und regionalen Produkten
- 2x 3-Gang Abendessen
- 2 Yoga-Sessions - Traditionelles Hatha Yoga (Asanas, Pranayama und Meditation)
- 3x Coaching-Workshop inkl. Jahresrückblick, Dankbarkeitsritual, Gestaltung Vision Board
- Reflexions- und Achtsamkeitsübungen
- Ritual in der Natur
- Nährende Gespräche und Verbindung mit Gleichgesinnten
- Zeit für dich: Entspannen, Spazieren, Lesen, Sein, Entschleunigen
- Gemütlicher Yoga-/Seminarraum mit inspirierendem Aus- und Weitblick
- Ruhige Umgebung inmitten der idyllischen Natur
- Exklusivität: Eine kleine Gruppe, die Raum für deine Anliegen und Bedürfnisse zulässt
- Sauna oder Alpenbad (nicht im Preis inbegriffen)
- Massage und/oder Coaching (nicht im Preis inbegriffen)

End of Year Retreat

27.-29. NOVEMBER 2026
BERGHOTEL STERNA



Kurskosten inkl. Welcome & Closing Circle, 2 Yoga-Sessions, 3 Coaching-Workshops, Ritual in der Natur (exkl. Hotelkosten)

- **Friends-Deal** CHF 450.- pro Person bei Anmeldungen zu zweit
- Regulär CHF 520.-

Hotelkosten Berghotel Sterna - Pro Person für 2 Nächte inkl. Zvieri bei Ankunft, 2x reichhaltiges Frühstück, 2x 3-Gang Abendessen, 1x kleiner Nachmittags-Snack (Suppe oder Kuchen), Tee, Kaffee und Quellwasser à discrétion sowie Nutzung des Seminarraums und Yogamaterial

- Kleines Einzelzimmer Dusche/WC auf der Etage CHF 360.-
- Doppelzimmer Dusche/WC auf der Etage CHF 360.-
- Einzelzimmer Dusche/WC auf der Etage CHF 440.-
- Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 430.-
- Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 550.-

Info & Anmeldung: info@nicolehorstmann.ch - **Max. 10 Teilnehmer:innen.** Es lohnt sich, sich frühzeitig anzumelden.

Anfahrt mit den ÖV oder Auto - Orientiere dich gerne an der Anfahrtsbeschreibung des Hotels <https://www.berghotelsterna.ch/anreise>. Bitte plane deine Anreise so, dass du zum Welcome Circle um 16:00 Uhr vor Ort bist.