



# YOGA



## Sommerferien in Feldis

19. – 24. Juli 2026

mit **Margareta Bornet**

Geniesse deine Ferien mit täglicher Yogapraxis, inmitten der Natur und einer imposanten hochalpinen Kulisse.

### Feldis ein ganz spezieller Ort.

Das kleine Bergdorf Feldis liegt auf einer Sonnenterrasse im Herzen von Graubünden. Es ist eine Oase der Ruhe und lädt ein um inne zu halten und den Moment zu geniessen, sich mit sich selbst zu verbinden und der Natur.

### Yoga in all seinen Facetten.

Wir praktizieren morgens und abends Hatha-Yoga, Atemübungen, Meditation, Vedic Chant und Entspannung.

Die Übungen werden den individuellen Bedürfnissen angepasst, sind sanft und atemzentriert.

Das Programm ist vielseitig und spricht Körper, Geist und Seele gleichermassen an.

Der 80m<sup>2</sup> grosse Seminarraum ist lichtdurchflutet mit einem herrlichen Blick in die Berge.

Yogamatten, Blöcke, Sitzkissen und Decken stehen zur Verfügung.

### Seminarhaus und Gastgeber.

Im Berghotel Sterna sind alle Zimmer mit Naturmaterialien gebaut und nach Süden ausgerichtet und bieten eine prächtige Aussicht auf die Berge. Nachts zeigt sich abseits von jeglicher Lichtverschmutzung ein atemberaubender Sternenhimmel. Eine Sauna und ein Alpenbad laden ein zum Entspannen und Verweilen.

Das Essen ist saisonal und biologisch und wird immer frisch zubereitet, mit Produkten aus der Region.

### Wanderungen.

In Feldis und der nahen Umgebung findet man geheimnisvolle Moorlandschaften und eine selten gewordene Flora.

Alpenblumen lassen sich auf dem beschilderten Blumenweg oder auf einer Rundwanderung entdecken.

### Kursleitung:

Margareta Bornet ist Yogalehrerin und Yogatherapeutin.

Im Toggenburg hat sie ein eigenes Yogastudio und leitet mit viel Freude Gruppen- und Einzelstunden.

Weitere Informationen:

[www.yoga-toggenburg.ch](http://www.yoga-toggenburg.ch)



# YOGA

## Sommerferien in Feldis

### 19. – 24. Juli 2026

#### PROGRAMM

##### Sonntag

ab 15.00 Uhr Check-in / Zimmerbezug / Kaffee & Kuchen  
16.30 – 18.00 Uhr Hatha-Yoga / Pranayama / Meditation  
18.20 Uhr Abendessen, biologische Küche

##### Montag bis Donnerstag

08.00 – 09.30 Uhr Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation  
09.30 Uhr Frühstück  
Freie Zeit für Wanderungen, Alpenbad etc.  
15.00 Uhr Suppe oder Kuchen auf Anmeldung  
16.30 – 18.00 Uhr Hatha-Yoga / Pranayama / Meditation  
18.20 Uhr Abendessen, biologische Küche

##### Freitag

08.00 – 09.30 Uhr Hatha-Yoga / Pranayama / Meditation  
Bis 10.00 Uhr Zimmerfreigabe  
10.00 Uhr Frühstück & Ausklang  
Bis 12.00 Uhr Verabschiedung / Abreise

#### ORT/ÜBERNACHTUNG

Berghotel Sterna, 7404 Feldis/Veulden

Bitte Zimmer/Seminarpauschale direkt im Berghotel Sterna buchen, mit dem Vermerk: **Yogaferien mit Margareta Bornet**

DZ mit WC/Dusche und Halbpension	CHF 1075.-
EZ mit WC/Dusche und Halbpension	CHF 1375.-
DZ mit Etagen-WC/Dusche und Halbpension	CHF 900.-
EZ mit Etagen-WC/Dusche und Halbpension	CHF 1100.-
Kleines EZ mit Etagen-WC/Dusche und HP	CHF 900.-

Zur Seminarpauschale gehören die Übernachtung und Taxen. Ein Willkommens-Apero, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kuchen oder Suppe auf Anmeldung am Nachmittag, 3-Gang-Nachessen und rund um die Uhr Tee/Kaffee, Früchte und Quellwasser à discretion.

Berghotel Sterna, Tel. 081 655 12 20, [zeit@berghotelsterna.ch](mailto:zeit@berghotelsterna.ch)  
[www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

#### KURSKOSTEN

CHF 450.-

#### INFORMATIONEN & ANMELDUNG

**Margareta Bornet**

*Dipl. Yogalehrerin*

Tel. 079 331 08 68  
[info@yoga-toggenburg.ch](mailto:info@yoga-toggenburg.ch)  
[www.yoga-toggenburg.ch](http://www.yoga-toggenburg.ch)

