

YOGA

Retreat

in Feldis

29.3. - 1.4.2024



Geniesse ein verlängertes Osterwochenende ganz im Zeichen von Entschleunigung, Genuss und Begegnung. In dem idyllischen kleinen Bündner Bergdorf Feldis auf 1500 m ü.M., werden wir umrahmt von einzigartiger Natur erfrischende Tage mit kräftigenden sowie restaurativen Yogaübungen, bewusster Atmung und Meditation verbringen.

Um so die Körperwahrnehmung zu vertiefen und vollkommen in die Entspannung einzutauchen und loszulassen.

Darüber hinaus bleibt genügend Zeit für sich: zum Wandern, für eine Massage, ein Alpenbad, einen Saunagang oder einfach zum Sein. Wir werden in den stilvoll eingerichteten Zimmern des Berghotels Sterna übernachten, wo wir mit einem Bio-Frühstück und einem köstlichen 3-gängigem vegetarischem Abendessen verwöhnt werden.

Um Feldis erschliesst sich ein zauberhaftes Hochland mit einer grosser Biodiversität und vielfältigen Wander-, Spazier- und Sportmöglichkeiten.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag

16.30 - 18.30 Begrüssungsapéro, Yoga

20.30 Yoga Nidra

Samstag und Sonntag

7.30-9.30 Meditation, Pranayama, Yoga

Nachmittag: optional 1x geführte Wanderung

16.30-18.00 restorative Yoga oder Workshop

20.30 Yoga Nidra oder Workshop

Montag

7.30-9.30 Yoga



Kursleitung: Deborah Leu (Yogalehrerin, Ärztin), Beat Hauser (Yogalehrer)

Kurskosten: 350 CHF

Zimmer/Halbpension mit 3 Übernachtungen pro Person ab 465 CHF (DZ) / 480 CHF (EZ)

Anmeldung

Kursanmeldung: beathouser@me.com, Tel: 079 617 17 92

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt über das Sternahaus: zeit@berghotelsterna.ch, 081 655 12 20

Die Anmeldung ist gültig mit Bezahlung der Kurskosten

(PostFinance CH20 0900 0000 8010 6982 4, Beat Hauser, Spitalweg 5, 7270 Davos Platz),

die Pauschale für die Unterkunft wird direkt im Hotel abgerechnet.

Kleingedrucktes: bis 6 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt o. Abbruch die ganzen Kosten fällig. Für die Unterkunft gelten die AGB's des Sternhauses.

