

YOGA AUSZEIT in FELDIS

Donnerstag, 24.9. bis Sonntag, 27.9.2026

Kopf lüften – Gedanken sortieren

Was passiert genau in diesem Moment? Spürst du deinen Atem? Nimmst du deine alltäglichen Handlungen bewusst wahr? Termine, Nachrichten, To-do-Listen: Oft sind wir gedanklich schon beim nächsten Schritt, statt den Moment bewusst zu erleben. Achtsamkeit kann helfen, bewusst Ruhe zu finden.

Raus aus dem Dauerleistungsmodus. Im Moment ankommen. Mit Ruhe und Gelassenheit neue Kraft schöpfen.



PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 24.9.2026

- ab 15 Uhr Willkommenskaffee mit Kuchen / Check-in
- 16.00 Uhr Yogapraxis zum Ankommen
- 17.30 Uhr Begrüssung und Kennenlernen
- 18.30 Uhr Abendessen, frisch und regional
- 20.00 Uhr Yoga nidrā für eine gute Nachtruhe

Freitag, 25.9.2026 / Samstag, 26.9.2026

- 07.30 Uhr Meditative und aktive Yogapraxis
- 09.30 Uhr Frühstücksbuffet, was dein Herz begehrt
- 12.00 Uhr Waldbaden, die grüne Auszeit
- 14.00 Uhr Freizeit: Wellness, Lesen, Gespräche und Suppen- oder Kuchen-Pause
- 17.00 Uhr Stress wegatmen und Nacken mobilisieren
- 18.30 Uhr Abendessen, frisch und regional
- 20.00 Uhr Yoga nidrā für eine gute Nachtruhe

Sonntag, 27.9.2026

- 07.30 Uhr Meditative und aktive Yogapraxis
- 09.30 Uhr Zimmerfreigabe und Frühstücksbuffet
- 11.30 Uhr Abschlussrunde
- 12.30 Uhr Waldbaden, die grüne Auszeit
- 14.00 Uhr Individuelle Heimreise

UNTERKUNFT und LAGE

Das Hotel Sterna liegt im ruhigen Bergdorf Feldis, hoch über dem Domleschg. Das liebevoll restaurierte Haus und die weite Aussicht schaffen einen besonderen Ort zum Ankommen, Durchatmen und Sein. Alle Zimmer sind mit Naturmaterialien gebaut, nach Süden ausgerichtet und bieten eine prächtige Aussicht auf die Berge.

„Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Ich weiss genau, dass ich immer durchs Leben gehetzt bin, zu viel Ungeduld und Rastlosigkeit im Gepäck gehabt, zu viele Chancen verpasst, zu viele wertvolle Menschen im aufgewirbelten Staub übersehen habe.“ Charles Kuralt

PÄCKLI pro PERSON inkl. HP

DZ Etage-Dusche/WC	CHF 1'020
EZ klein Etage-Dusche/WC	CHF 1'020
EZ Etage-Dusche/WC	CHF 1'140
DZ mit Dusche/WC	CHF 1'125
EZ mit Dusche/WC	CHF 1'305



Das Päckli beinhaltet:

- Viele achtsame Yogastunden!
- 3 Übernachtungen in der reservierten Kategorie
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit lokalen und selbstgemachten Produkten
- 3 x 3-Gang Menü, lokal und saisonal, wahlweise vegetarisch oder mit Biofleisch
- Nachmittag-Kuchen oder Suppenpause
- Ganztags Früchte und Quellwasser à discrétion
- Übernachtungstaxe
- Yogamatten, Decken, Sitzkissen, Blöcke

Wellness-Anwendungen werden separat verrechnet (Voranmeldung):

- Sauna im ehemaligen Hühnerstall / Hot Pot Alpenbad-Erlebnis / Verwöhn-Massagen

YOGA KURSLEITUNG

Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Parkstrasse 16, 4106 Therwil
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
glueckswege.ch
Tel. +41 79 704 97 73
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch



ANMELDUNG YOGA AUSZEIT in FELDIS, Do, 24.9. – So, 27.9.2026

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort/Land

Geburtsdatum

Mobile E-Mail

Gesundheitliche Beschwerden

Yoga-Erfahrung (Monate/Jahre)

Zimmerwunsch ☐ DZ Etage-Du/WC 540.- ☐ EZ klein Etage-Du/WC 540.- ☐ EZ Etage-Du/WC 660.-
☐ DZ mit Du/WC 645.- ☐ EZ mit Du/WC 825.-

Bestätigung Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminar-
Yoga-WE: kosten **CHF 480** auf dem folgenden Konto eingegangen sind:
Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0

Zimmer: Reservation via Kursleitung – Bezahlung direkt vor Ort.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Annulations-gebühren: Yoga: nach der Anmeldung bis 4 Wo vor Kursbeginn 50 % der Seminarkosten, bei weniger als 4 Wo sind 100 % der Seminarkosten fällig. Bei einem Rücktritt in aussergewöhnlichen Situationen, wie Pandemien, wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50 zurückbezahlt.
Hotel: 10 Tage vor Anreise 50 %, 5 Tage vor Anreise 100 % des gebuchten Zimmers.

Ort/Datum: Unterschrift: