

4-tägiges Yoga-Retreat mit Stefan Faust im Stelserhof, 21. – 24. September 2023

Dieses 4-tägige Yoga-Retreat in Stels im Prättigau bietet Gelegenheit, vertieft in die verschiedenen Praktiken des Yoga einzutauchen und gleichzeitig Raum und Freizeit für sich in der Natur zu finden. Abseits von den Verpflichtungen des Alltags werden wir mittels Körper-, Atem- und Geistübungen die verschiedenen Ebenen (Koshas) unseres Daseins erkunden.



Programm

Donnerstag

Ab 16.00 Anreise
17.00 Willkommen
18.00 3-Gang Abendessen
19.30 Mantra & Yoga Nidra

Freitag / Samstag

07.30 Pranayama & Meditation
08.30 Yoga Kraftvoll
10.00 Brunch Buffet
11.30 Yoga Leicht, Yoga
Philosophie, Austausch
14.00 Suppe & Snack
15.00 Natur & Freizeit
18.00 3-Gang Abendessen
19.30 Leichtes Abendprogramm

Sonntag

Morgen analog Freitag / Samstag
Ab 14.30 Abreise

Ort und Lehrer

Hotel Stelserhof

Das Hotel liegt auf einer Sonnenterrasse, hoch über dem Prättigau. Die mit viel Holz ausgestatteten Zimmer sind renoviert und die Küche frisch und regional.

Das Hotel ist ab Zürich mit öV in 1h 45min zu erreichen. Weitere Details unter www.stelserhof.ch

Stefan Faust

Stefan ist Yoga- & Meditationslehrer mit über 20-jähriger Erfahrung. Er leitet die Yogalehrerausbildung von Yogamoves in Winterthur, unterrichtet als Dozent und Yogalehrer in diversen Studios in Zürich und ist Mitgründer des Vereins Yogastudium.

Kosten und Konditionen

Preis pro Person, beinhaltet

- Unterkunft im EZ / DZ
- Vollpension
- 20h Yoga Asana, Pranayama, Meditation und Philosophie
- DZ mit Lavabo: 675 CHF
- EZ mit Lavabo: 735 CHF
- DZ mit WC/Dusche: 744 CHF
- EZ mit WC/Dusche: 804 CHF

Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung¹⁾ von 100 CHF gültig. Der volle Betrag ist per 8. September fällig. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Min. 10 Teilnehmer

Das Wochenende ist für alle Erfahrungsstufen geeignet

Anmeldung per E-Mail an stefan@heartmind.ch

1) Die Anzahlung wird im Falle von Krankheit oder Unfall mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet