

Ein Seminar für Frauen,  
Mütter, Töchter, Freundinnen, Schwestern, Nichten...

**« TIME OUT & INSPIRATION »**  
**Donnerstag bis Sonntag, 21. – 24. März 2019**

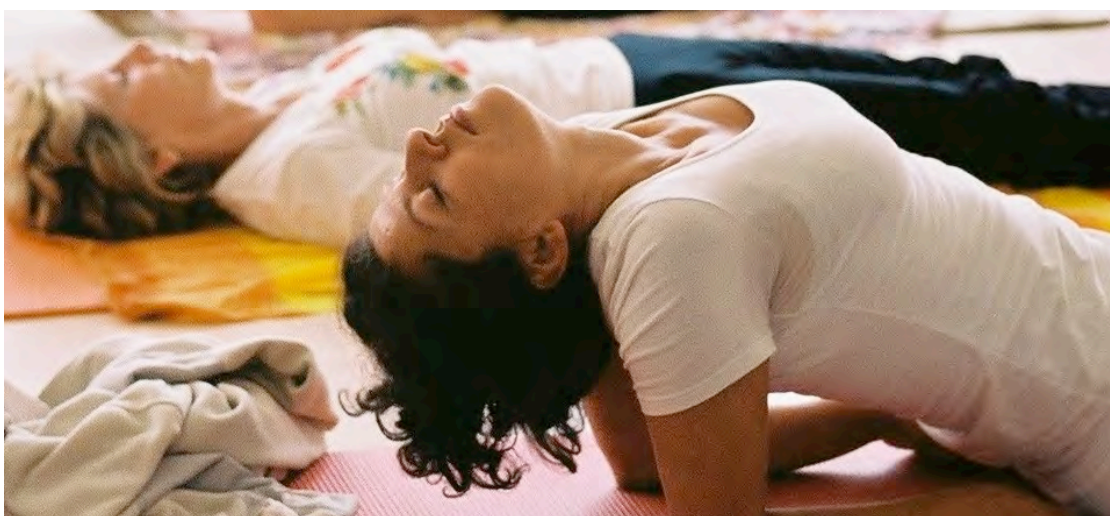
**Winterblues ade – Atem schöpfen mit Yoga (u.a. Einführung ins Hormon Yoga),  
Meditation und anderen Bewegungs- und Erfahrungsformen. Ruhe, Spass und neue  
Impulse für Körper & Sein!**

**Leitung:**

Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin CHY, von Dinah Rodrigues zert. HYT-Lehrende

Heidrun Pöcherstorfer, Dr. med. univ. (A) FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin IBP

Sonia Stürm, Naturheilpraktikerin für ganzheitliche Frauenheilkunde, MAS Prävention und Gesundheitsförderung



**Das Seminar richtet sich an Frauen, die eine Auszeit vom Alltag suchen.  
Yogaerfahrung ist nicht Voraussetzung, auch das Alter spielt keine Rolle.**

Inspiziert von Yoga, Tiefenentspannung, Meditation und anderen Bewegungs- und Erfahrungsformen, erweitern wir unangestrengt und mit Spass und Neugier den eigenen, inneren Raum – die Quelle unserer Lebendigkeit und Kraft. Inputs rund ums Frausein aus Medizin, Psychologie und Pflanzenheilkunde öffnen den Blick auf eine vielschichtige Essenz, die in uns allen wirkt. Daneben bleibt genügend Raum und freie Zeit für Gespräche, Rückzug oder Spaziergänge in der idyllischen Landschaft.

**DETAILINFORMATIONEN**

### **Seminarbeginn/-ende**

Das Seminar beginnt am Donnerstag, 21. März um 18:00 Uhr, und endet am Sonntag, 24. März, 12:00 Uhr.

### **Kurskosten**

Fr. 390.– pro Person inkl. Kursunterlagen, Unterkunft und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

### **Kursort**

Das Seminar findet im Berghotel Sterna statt, CH - 7404 Feldis (GR) statt, [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

T +41 81 655 12 20 M zeit@berghotelsterna.ch

Kosten für Übernachtung ab Fr. 140.00 inkl. Halbpension: dreigängiges Abendmenü (Vegi- und Fleischvariante), herrlich-  
üppiges Frühstück (mit selbst gebackenem Bio-Brot, hausgemachten Konfitüren und Müesli, Schamser Honig, Butter, Milch  
und Eier vom Ort, u.v.m.), Früchte undKaffee/Tee à discrétion, feine Kuchen am Nachmittag, Quellwasser zu den Mahlzeiten.



Das Berghotel Sterna liegt auf 1500 m auf einer Sonnenterrasse im Domleschg – weit weg vom Alltag und dem Himmel und den Sternen ganz nah. Das Hotel wurde im 2017 geschmackvoll und mit viel Liebe nach ökologischen und nachhaltigen Prinzipien umgebaut. Gute Erreichbarkeit per öV oder via Autobahn Chur-Thusis (Ausfahrt Rhäzüns), Luftseilbahn ab Rhäzüns.

**Anmeldung / Annullation** Die Platzzahl ist beschränkt. ab sofort Zimmer direkt beim Hotel reservieren:. Für unsere Gruppe sind bereits Einzel- und Doppelzimmer reserviert. Sie werden nach dem "first come – first served"-Prinzip vergeben!

Bei Rücktritt bis 60 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Kurs- und Übernachtungskosten fällig, bei späterem Rücktritt der ganze Betrag.

**Anmeldung/Infos: Ruth Blattner, T +41 71 664 20 90 [www.yogaamsee.ch](http://www.yogaamsee.ch) [yogaamsee@sunrise.ch](mailto:yogaamsee@sunrise.ch)**