

In den Bergen – nahe den Sternen

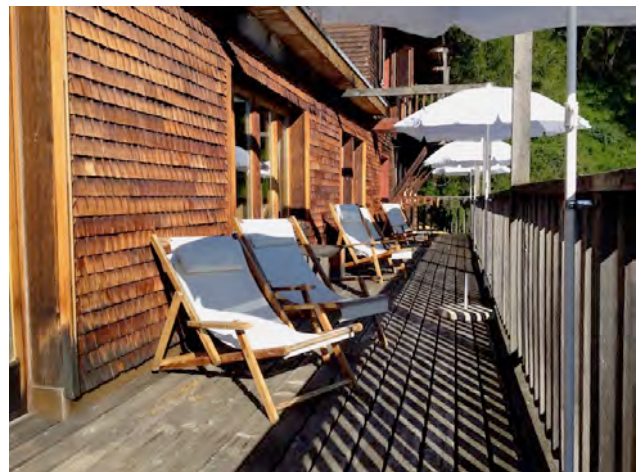
« TIME OUT MIT YOGA »
Donnerstag bis Sonntag, 19 - 22. März 2020

**"Folge der Freude – gehe dahin,
wo es deinen Körper und deine Seele hinzieht".**

Joseph Campbell, Die Kraft der Mythen

Leitung:

Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH



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

Mit Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation gehen wir unangestrengt auf Spurensuche nach dem, was in der Tiefe ruft – und erfahren die widerstrebenden Kräfte, die in uns wirksam sind. Daneben bleibt genügend Raum und freie Zeit für Austausch, Rückzug oder Ausflüge in der idyllischen Landschaft.

Kurskosten

Fr. 280.– pro Person, Paar-Rabatt/Doppelbuchung: 15%

DETAILINFORMATIONEN

Seminarbeginn/-ende

Das Seminar beginnt am Donnerstag, 19. März um 18:00 Uhr, und endet am Sonntag, 22. März, ca 10:30 Uhr

Kurskosten

Fr. 280.– pro Person, Paar-Rabatt/Doppelbuchung: 15% . Unterkunft und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

Kursort

Das Seminar findet im Berghotel Sterna statt, CH - 7404 Feldis (GR) statt, www.berghotelsterna.ch

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

Kosten pro 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. Die Platzzahl ist beschränkt. Ab sofort Zimmer direkt beim Hotel reservieren. Für unsere Gruppe sind bereits Einzel- und Doppelzimmer reserviert, werden nach dem "first come – first served"-Prinzip vergeben!

Annulation. 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 yogaamsee@sunrise.ch