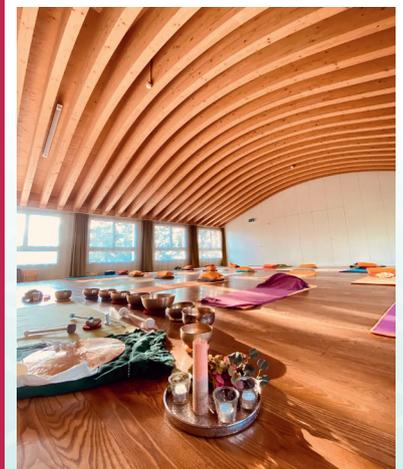




Yogawochenende

in Stels GR
18.09. - 20.09.2026

im Seminarhotel «Stelserhof»
mit Brigitte Steiert & Gabrielle Künzler



«Je ruhiger du wirst, desto mehr kannst du hören»



Gönne dir ein entspanntes Wochenende nur für dich - mit viel Yoga und Klang.

Die stärkende Yogapraxis lässt dich bei dir ankommen. Wir üben Präsenz und Achtsamkeit in jeder Bewegung, Oft kann danach ein pulsierendes Gefühl erlebt werden, als würde jede Zelle atmen. Die Klänge verhelfen dir zur inneren Ruhe und Entspannung, um die Verbindung von Körper, Geist und Seele noch intensiver zu erfahren.

Der Stelserhof liegt im Prättigau auf einer Sonnenterrasse oberhalb Schiers inmitten der Bündner Bergwelt, wo du Ruhe und Abstand vom Alltag erleben kannst. Die Küche ist regional, nachhaltig und frisch, die Zimmer sind einfach und liebevoll eingerichtet.

Programm:

Anreise: Freitag, 18. September
17.00 Uhr: Willkommens-Yogastunde
19.00 Uhr: Nachtessen
20.30 Uhr: Mantra, Klang, Entspannung

Samstag und Sonntag
07.30 - 08.00 Uhr Klangmeditation
08.00 - 10.30 Uhr kräftigende und reinigende Yogapraxis
Ab 10.30 Uhr vegetarisches Brunchbuffet

Samstagnachmittag
16.15 - 18.15 Uhr sanfte Aktivitäten
18.30 Uhr Nachtessen
20.30 Uhr Klang, Yoga Nidra
Seminarende Sonntag, 20. Sept. nach dem Brunch, ca. 12.00 Uhr

Seminarleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen
www.yogaraum-shakti.ch | info@yogaraum-shakti.ch
079 349 05 85

Gabrielle Künzler | Klangmassage Praktikerin
Neuklang | 8512 Thundorf
www.neuklang.ch | gabrielle@neuklang.ch
079 816 13 21

Kurskosten Yoga: CHF 290

Die Kurskosten sind zahlbar im Voraus.
Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Preis Übernachtung und vegetarische $\frac{3}{4}$ Pension für 2 Nächte/pro Person:

CHF 364 im Einzelzimmer, WC/Dusche im Zimmer
CHF 324 im Doppelzimmer, WC/Dusche im Zimmer
CHF 318 im Einzelzimmer, mit Lavabo im Zimmer
CHF 278 im Doppelzimmer, mit Lavabo im Zimmer

- reichhaltiges Brunchbuffet
- Yoga-Snack mit Kuchen und Säften am Samstagnachmittag
- 2 Abendessen: 3-Gang-Abendessen mit Salat, Hauptgang und Dessert
- Bio Kräutertee, Früchte & Dörrfrüchte stehen immer zur freien Verfügung.

Bitte reserviere dein Zimmer direkt im Hotel.

Exklusive: Anreise, weitere Konsumationen, spezielle Ernährungswünsche

Reiserücktrittsversicherung:

Eine Anmeldung ist verbindlich! Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Reiseversicherung:

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung!
Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Ort:

Seminarhotel Stelserhof
Stelserstrasse 157, CH-7226 Stels
www.stelserhof.ch