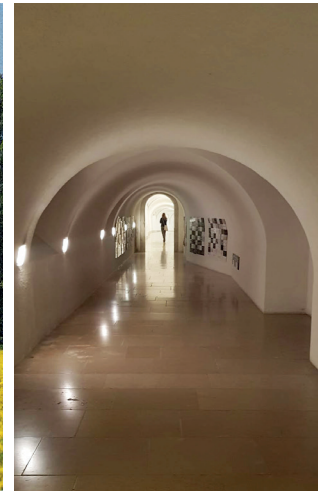




Yoga- & Klangwochenende

**in Mariastein SO
10. – 12. September 2027**

mit Brigitte Steiert und
Gabrielle Künzler



«Die Ruhe ist das Fundament, auf dem jede Bewegung beginnt.»

Eine Reise nach innen, getragen von Klängen. Der Körper wird gestärkt durch die Bewegung und der Geist nährt sich von der Stille. Nutze das Wochenende als Energiequelle für den gesamten Organismus. Wir führen dich auf dieser Reise in eine entspannte Ruhe und Stille – an den Ort, an dem Kraft und Zuversicht zu Hause sind und du dich mit dir selbst verbinden kannst. Aus dem Verstand in deinen Körper und vom Körper in deine Mitte – in dein Herz.

Das Hotel ist eingebettet in einen weiten Park mit einem Kräutergarten nach Hildegard von Bingen und nahe dem Benediktinerkloster Mariastein gelegen, dem zweitgrössten Wallfahrtsort der Schweiz.

In der kursfreien Zeit kannst du einfach sein, ein Buch lesen oder die schöne Umgebung erkunden, z.B. zur Ruine Landskron wandern.

Programm

Anreise	Freitag, 10. September 2027 ab 15.00 Uhr
16.30 Uhr	Willkommensyogastunde
18.30 Uhr	vegetarisches Drei-Gang-Menü
20.15 Uhr	Mantra und Klang

Samstag und Sonntag	
Ab 06.30 Uhr	Tee, Kaffee, Säfte, Früchte, Snacks
07.30 – 09.30 Uhr	Klang und stärkende Yogapraxis
09.30 – 10.30 Uhr	reichhaltiges Frühstücksbuffet

Samstagnachmittag	
Ab 14.00 Uhr	Kuchen und Gebäck
15.45 – 18.15 Uhr	Vertiefung, sanft, regenerierend
18.30 Uhr	vegetarisches Drei-Gang-Menü
20.15 Uhr	Klang

Sonntag	
11.30 – 12.30 Uhr	Klang
Seminarende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr.

Preis Yoga

CHF 290, ca. 12 Std. Kurs-Einheiten
Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Preis Übernachtung inkl. vegetarische Halbpension für 2 Nächte/pro Person

CHF 377 im Einzelzimmer WC/Dusche im Zimmer
CHF 348 im Doppelzimmer WC/Dusche im Zimmer

Mit dem Promocode in der Anmeldebestätigung kannst du dein Zimmer direkt im Hotel reservieren.

Exklusive: Anreise, weitere Konsumationen

Rücktrittsbedingungen

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

Seminar-Ort

Kosterhotel Kreuz
Paradiesweg 1, 4115 Metzerlen-Mariastein
www.klosterhotel-kreuz.ch

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