

## YOGA – FRÜHLING – WEEKEND MIT STEFANIE

Donnerstag, 4. Juni bis Sonntag, 7. Juni 2026

### Erkenntnisse, Dankbarkeit und Visionen

Es ist eine Zeit, um Dankbarkeit für die Fülle des Lebens zu zeigen und Visionen für die kommenden Monate zu setzen. Es geht um unsere Gedankenkraft, um ehrlichen Austausch und um ehrliche Kommunikation, vor allem mit uns selbst.

In dieser Auszeit hast Du die Möglichkeit dankbar auf die guten Dinge in Deinem Leben zu blicken. Und ebenso in den Austausch mit Dir selbst zu kommen. Deine Gedanken und Handlungen zu beobachten. Um dann ehrlich und wahrhaftig mit Dir selbst zu kommunizieren (Gedankenkraft).

Unsere Morgenstunden werden Dich aufwecken und vitalisieren. Asanas, Pranayama sowie gezielte Schulung der Körperwahrnehmung, unterstützen Dich bei der morgendlichen Aktivierung Deiner Muskel- und Gedankenkraft.

In den Abendstunden darfst Dich Du voller Hingabe der Regeneration und Entspannung widmen.

In der Stille und im «Nichts Tun» Deine Vision erkennen. «Wofür bin ich gedacht?» «Was erfüllt mich?» im Gegensatz zu «Womit sind meine Tage gefüllt!»

Diese Yoga – Auszeit ist das richtige für Dich, wenn Du Yoga mit all seinen Facetten entdecken möchtest. Erkenne die wahre Kraft Deines Atems und die Wirkung innere Einkehr durch Meditation.

Eingebettet in die wundervolle Natur der Engadiner Berge, Seen und Wälder tankst Du im Hotel Arnica Scuol neue Kraft und Energie, um Deine Vision in die Welt zu bringen.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Zeit.

Von Herzen ♥ Stefanie

PS: Falls Dich die Themen Privatunterricht | Energetische Heilarbeit | Massage für die Seele | begleitende Gespräche interessieren, melde Dich gerne direkt bei mir.

## Programm

### Donnerstag

ab 15.00 Uhr	Check-In & Ankommen
19.00 Uhr	Welcome Circle   Yoga-Raum
ab 20.00 Uhr	Dinner   Restaurant

### Freitag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück   Restaurant
15.00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte & Snacks   Lobby-Bar
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
ab 18.30 Uhr	Dinner   Restaurant

### Samstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch   Restaurant
15.00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte & Snacks   Lobby-Bar
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
ab 18.30 Uhr	Dinner   Restaurant

### Sonntag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch   Restaurant
11.00 Uhr	Check-Out & individuelle Abreise

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse, aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.