

## YOGA – HERBST – MIDWEEK MIT STEFANIE

Sonntag, 18. Oktober bis Donnerstag, 22. Oktober 2026

### Rückzug, Regeneration & Innere Klarheit

Wenn der Oktober das Engadin in goldenes Licht taucht und die Natur sich in ihre stille Kraft zurückzieht, öffnet sich ein Raum, der uns einlädt, dasselbe zu tun: langsamer werden, tiefer spüren, klarer sehen.

Dieses Retreat ist eine Auszeit für Menschen, die sich nach innerer Ordnung, Regeneration und einer bewussten Neuausrichtung sehnen.

Der Oktober ist eine Zeit des Übergangs vom Außen ins Innen, vom Tun ins Sein. Die Energie wird ruhiger, dichter, klarer. Vieles, was im Sommer in Bewegung war, findet nun seine Form. Es ist die Phase, in der wir erkennen, was bleiben darf und was wir mit Dankbarkeit loslassen.

Am Morgen führen Dich kraftvolle Yogaeinheiten in eine sanfte, aber klare Aktivierung. Du stärkst Dein Zentrum, stabilisierst Dein Nervensystem und schaffst Raum für innere Klarheit. Die Bewegungen unterstützen Dich dabei, Altes aus dem Körper zu lösen und neue Energie aufzubauen, ruhig, bewusst, geerdet.

Am Abend tauchen wir mit Tiefen-Yoga in die Stille ein. Diese Praxis öffnet den Zugang zu deiner Intuition, zu Deinem inneren Wissen und zu jener leisen Stimme, die im Alltag oft überhört wird.

In der Stille entsteht Vertrauen. In der Stille entsteht Heilung. In der Stille entsteht die Fähigkeit, Dich selbst wieder klar wahrzunehmen.

Meditation, Pranayama und achtsame Körperarbeit begleiten Dich durch diesen Prozess. Der Oktober unterstützt natürliche Reinigung, körperlich, emotional, mental. Du lernst, wie Du Dich von innerem Ballast befreist, wie du Deine Energie schützt und wie Du Dich auf das Wesentliche ausrichtest.

Dieses Retreat ist eine Einladung, Dich zu sammeln, zu ordnen und zu regenerieren. Eine Zeit, in der Du Dich selbst wieder findest. Ruhig, klar, verbunden. Du wirst das Engadin mit einem gestärkten Nervensystem, einem weiten Herzen und einer tiefen inneren Klarheit verlassen. Bereit für den Winter. Bereit für Dich.

Von Herzen ♥ Stefanie

## Programm

### Sonntag

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

### Montag – Mittwoch

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

### Donnerstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück   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.