

YOGA – HERBST – WEEKEND MIT STEFANIE

Donnerstag, 29. Oktober bis Sonntag, 1. November 2026

Im Rhythmus des Rückzugs – Regeneration im Engadin

Wenn Du nach einer Möglichkeit suchst, Dich zu erden, zu regenerieren und einen Weg zur inneren Balance finden möchtest, dann ist diese Auszeit genau das Richtige für Dich.

Der Herbst ist eine Zeit des Übergangs, in der sich die Natur verändert und sich auf den Winter vorbereitet. Die Energien in dieser Jahreszeit sind besonders spürbar - physisch, mental, emotional und spirituell.

Diese Auszeit ist weit mehr als ein Urlaubstrip. Es ist eine Reise zu Dir selbst, die Dich in ungeahnte Tiefen führt. Du kannst Dich vom Alltagsstress lösen, seelische Reinigung erfahren und neue Einsichten gewinnen. Diese Auszeit bietet Dir körperliche Aktivierung, Entspannung und Raum für geistige Weiterbildung durch Yoga.

Teilnehmer berichten von bereichernden Momenten während ihrer Auszeit. Bewusstes „sich Zeit nehmen“, die Natur, die Yogastunden, der kulinarische Genuss und der Mut zur Langsamkeit tragen dazu bei, die eigene Energie zu nähren und zu stärken. Dich zurückzuziehen und bei Dir selbst anzukommen. Über den Körper zum Geist...

Mit aktivierenden Körperübungen (Asanas) starten wir in den Tag und tauchen so kraftvoll (Yang-Energie) ein in die Welt des Yoga. Atemübungen (Pranayama) und kraftvolle Asanas zeichnen den Morgen aus.

Die Abendstunden werden ruhig (Yin-Energie). Wir schaffen Raum und Zeit für Hingabe und Annahme. Meditatives Yoga, die Asanas werden länger gehalten. Du übst die Anspannung und Entspannung ganz bewusst wahrzunehmen. Lass Dich ein auf Neues. Öffne Dich für Ungewohntes und tauche ein in Unbekanntes.

Ob kraftvolle Asanas, geführte Meditation, Methoden der Konzentration, geistige Wachheit trotz völliger Entspannung im Shavasana oder ein „Selbstgespräch“ durch tiefgreifende Fragen.

Finde Deinen Weg zur Inneren Balance und so Deinen Weg zurück zu Dir...!

Diese einzigartige Kombination aus Bewegung, Stille, Natur, Zeit und Genuss schenkt Dir Kraft und Klarheit. Ganz egal, ob Du hier das erste Mal Deine Matte ausrollst oder bereits geübt bist im Yoga.

Diese Auszeit ist für Dich, nutze die Gelegenheit...

Wir freuen uns auf Dich...!

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.