

YOGA – HERBST – WEEK MIT STEFANIE

Sonntag, 6. September bis Freitag, 11. September 2026

Aktivierung & Neuausrichtung im Rhythmus des Wandels

„Ein Fuß noch im Sommer, der andere schon im Herbst – und das Herz mitten im Wandel.“

In der zweiten Septemberwoche, wenn die Energie sich neu ausrichtet und die Natur in den Rückzug geht, begleite ich Dich auf eine Reise zu Deiner inneren Kraft.

Dieses Retreat ist eine Einladung, Klarheit zu gewinnen, Altes loszulassen und Dich neu auszurichten auf körperlicher, geistiger und seelisch Ebene.
Fünf Tage lang tauchen wir ein in die heilsame Stille und die kraftvolle Bewegung des Yoga.

Am Morgen aktivieren wir mit Yang Yoga Deine Energie, stärken Deine Mitte und fördern Deine innere Stabilität. Du spürst Deinen wahren Willen, löst Dich von alten Einflüssen und gewinnst neue Freiheit und Lebensfreude.

Am Abend führt Dich Tiefen-Yoga in die Stille, ins Vertrauen und in die Selbstfürsorge.

In dieser Phase des Übergangs, vom Feuer zum Erdelement, öffnen sich Räume für Reflexion, Intuition und innere Führung. Die Zeichen des Körpers werden spürbar, die Sinne geschärft, die Verbindung zu Dir selbst vertieft.

Begleitet von Meditation, Pranayama und achtsamer Ausrichtung tauchst Du in die universelle Qualität dieser Zeit: Ernte, Reinigung, Neuausrichtung.
Du lernst, wie Geist und Körper sich gegenseitig beeinflussen und wie Du diese Verbindung für Deine Gesundheit und Dein Leben nutzen kannst.

Dieses Retreat ist für Menschen, die spüren: Etwas möchte sich bewegen. Etwas möchte sich klären. Etwas möchte neu entstehen.

Du verlässt das Engadin lebendig, vitalisiert, mit offenem Herzen und einer inneren Stärke, die Dich trägt.

Yoga in seiner Ganzheit und Schlichtheit, ist ein wunderbarer Begleiter zu innerem Frieden.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Matte.

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 – Donnerstag

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

Freitag

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 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.