

## YOGA – MIDWEEK MIT STEFANIE

### Datum

Sonntag, 23. Juni bis Donnerstag, 27. Juni 2024 (Sonntag - Donnerstag)

### Yoga macht Dich sichtbar - Geh raus und zeige Dich

Es ist nicht nötig den ganzen Weg zu kennen, es reicht, wenn du die Richtung kennst, in die Du gehen möchtest. 4 Tage Yoga, Meditation und Pranayama, umgeben von der wunderschönen Natur des Unterengadins.

In diesem Retreat geht es darum, zurück zu Deiner Kraft zu finden. Den Blick zu öffnen, das Wahrgenommene anzunehmen und für Dich zu nutzen. Eine Offenheit und innere Stärke zu entwickeln, damit du Dich und Deine Fähigkeiten in die Welt bringst. Entdecke alle diese Fähigkeiten und den Glauben daran, dass die Welt da draussen Dich und diese Fähigkeiten braucht!

Mit dem Yang Yoga am Morgen gehen wir in die Aktivität. Mit kräftigenden Übungen gelangst Du zu mehr innerer Freiheit und Stabilität. Du löst Dich von bekannten und unbekanntem Einflüssen. Du erspürst Deinen wahren Willen und gewinnst dadurch mehr Unabhängigkeit, Kraft und Freude in Deinem Leben.

Mit dem Tiefen-Yoga am Abend gehen wir in den Ausgleich, in die Stille und ins Vertrauen. Wir schaffen Raum und Zeit für Deine Selbstfürsorge. Die Stille ist die stärkste Kraft, die Quelle aus der alles entspringt. Jede Bewegung im gesamten Universum kommt aus der Stille und geht wieder zurück in die Stille. Der Unterricht ist gestaltet, um Deine Sinne zu wecken, die Zeichen und Signale Deines Körpers bewusst wahrzunehmen.

Mit gezielten Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), der Konzentration und Meditation bekommst Du auf verschiedenste Art und Weise die Möglichkeit tiefer zu tauchen um dann mit mehr Selbstbewusstsein Dein Leben zu meistern.

Lass dich auf einen neuen Weg begleiten. Lerne den Einfluss Deines Geistes auf Deinen Körper kennen und wie Du beides für Dich, Deine Gesundheit und Energie nutzen kannst.

Lebendig, vitalisiert, mit offenem Herzen und einer inneren Stärke wirst du das Engadin verlassen.

## Programm

### Sonntag

- ab 15.00 Uhr - Check in
- 19.00 Uhr - Welcome Circle im Yoga-Raum
- ab 20.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### Montag - Mittwoch

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Gebäck in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

### Donnerstag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga & Closing Circle
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Check-out und 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 4 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.