

## YOGA – WINTER – MIDWEEK MIT STEFANIE

Sonntag, 9. März bis Donnerstag, 13. März 2025

### **Nutze die starke März-Energie! Neuanfang, Selbstreflexion und Wachstum**

Tauche ein in die Ruhe und Schönheit der Engadiner Berge und lasse den Alltag hinter dir.

Dieses exklusives Yoga-Retreat bietet Dir die perfekte Gelegenheit, Dich zu erholen, neue Energie zu tanken und Dich selbst neu zu entdecken. Dich erwarten tägliche Yoga-Einheiten mit Asanas, Pranayamas und Meditationen zur Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist.

Morgens sind die Yoga-Einheiten kraftvoll und energetisierend ausgerichtet. Sie sollen Dich aufwecken, Dich aus Deinem Gedankenkarussell holen und zurück in Deinen Körper bringen – hin zur Wahrnehmung all dessen, was in Dir steckt: Körper, Kraft, Ausdauer und Stärke.

Die abendlichen Yoga-Einheiten legen den Fokus auf Regeneration und Entspannung. Auch hier wird der Körper – die Physis – mit einbezogen. Die Intention am Abend: Langsamkeit; weniger ist mehr; in der Stille liegt Deine Wahrheit! – "Erst wenn der See ruhig ist, kannst Du den Grund erkennen."

Die dynamischen und herausfordernden März-Energien ermutigen uns dazu, einige Lebensbereiche bewusst zu überprüfen. Der Frühling bringt neue Chancen und Möglichkeiten. Es ist die ideale Zeit, um alte Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Wege einzuschlagen.

Bist du bereit, die März-Impulse zu nutzen, den Frühling mit ganz viel Selbstliebe zu beginnen und Dich in den Fokus Deines Lebens zu stellen? Ich bin bereit, gemeinsam mit Dir ein neues Kapitel aufzuschlagen: Dich dabei zu unterstützen, Deinen Körper wieder in die Stärke zu bringen und Dir neue Wege aufzuzeigen, wie Du mit einem klaren Geist und innerer Harmonie in Liebe zu Dir, ein erfülltes und selbstwirksames Leben führen kannst.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Reise.

Von Herzen ♥ Stefanie

## Programm

### Sonntag

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| ab 15.00 Uhr | Check-In   Yoga-Raum       |
| 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 6 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.