

YOGA – OSTER – WEEK MIT STEFANIE

Datum

Sonntag, 31. März bis Freitag, 5. April 2024

Rückzug, Innenschau und Vision

Diese Auszeit gibt Dir die Möglichkeit, Dich zurückzuziehen, nach innen zu schauen und Deiner Vision Kraft zu verleihen.

Die Morgenstunden starten ruhig und fokussiert mit Pranayama sowie einer Übung zur Körperwahrnehmung. Es folgen aktivierende Asanas - immer in tiefer Verbindung von Bewegung und Atmung. Wir tauchen kraftvoll in die Welt des Yoga ein.

In den Abendstunden widmen wir uns unter anderem dem Yin Yoga. Yin steht für Hingabe und Annahme. Durch das lange halten der Asanas, gehen wir in die Tiefe. Wodurch Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien angesprochen werden, sowie tiefsitzende Emotionen gelöst werden können. Yin ist sehr still und meditativ. Es gibt Dir den nötigen Raum und die Zeit durchzuatmen und den Blick nach innen zu richten.

Einen Abend widmen wir der Konzentration und Meditation. Hier lernst du verschiedene Methoden kennen, die Dir den Einstieg in die Meditation erleichtern werden.

Eine davon ist deine Atmung... Pranayama steht für: PRANA; Lebensenergie, Atem; YAMA; lenken, kontrollieren. Du übst also Deinen Atem zu lenken bzw. zu kontrollieren. Diese Anwendung und Wirkung geht weit über die Meditation hinaus.

Diese Yogastunden fordern Dich und nähren Dich zugleich. Ob in der Arbeit, in der Familie und im Freundeskreis oder im Sport, die Wirkung ist überall in Deinem Alltag spürbar.

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. Neben dem Yoga bleibt Dir immer noch genügend Zeit für Wellness, Skifahren, Langlaufen, Spazieren oder einfach nur Sein. Verbinde Selbstfürsorge mit Genuss... Wir freuen uns auf Dich...

Programm

Sonntag

- Ab 15.00 Uhr - Check in
- 19.00 Uhr - Vorstellungsrunde im Yoga Raum – Welcome Circle
- Ab 20.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Montag - Donnerstag

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

Freitag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga und Closing Circle
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Check-out und individuelle Abreise

Preise

Economy Zimmer «Emerita» - La Funtana (Einzelzimmer Zuschlag CHF 250)	CHF 1'490 pro Person
Premium Zimmer «Sotsass» - La Funtana (Einzelzimmerzuschlag CHF 300)	CHF 1'615 pro Person
Superior Zimmer - Holzellipse (Einzelzimmerzuschlag CHF 300)	CHF 1'640 pro Person
Deluxe Zimmer «Sfondraz» - La Funtana (Einzelzimmerzuschlag CHF 350)	CHF 1'765 pro Person
Zimmer «Emerita» - La Funtana	

Leistungen

- Fünf Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie
- Fünf Tage reichhaltiges Frühstück mit einheimischen Produkten
- Fünf Dinner in unserem Restaurant, exkl. Getränke
- Ganzkörpermassage oder Entspannungsmassage à 50 Min.
- 9 Yoga Lektionen à 90 Minuten
- Kaffee, Tee, Früchte und Snack vor der Nachmittagslektion

Die ortsübliche, obligatorische Kurtaxe wird erst vor Ort verrechnet und beträgt CHF 5.00 pro Person/Nacht. Unsere Gäste erhalten die ÖV inklusive Gästekarte Plus. <https://www.engadin.com/de/gaestekarte>

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.