Yoga in den Bergen

Stels 24. - 28. September 2025







Es war mir ein großes Anliegen, einen ruhigen und gepflegten Rückzugsort mitten in der Natur zu finden. Bereits während der ersten Fahrt nach Stels tauchte ich in eine völlig andere Welt ein und es fühlte sich an, als würde ich hier nach Hause kommen. Auf dieser Anhöhe traf mich eine große Ruhe und Klarheit, die mich unmittelbar einhüllten und ein Gefühl der Geborgenheit entstehen ließen.

Das Seminarhotel Stels bietet den Gästen viel Raum, Zeit und Genuss für innere Entfaltung dank seiner familiären und wohlwollenden Atmosphäre. Es fällt dir hier leicht, dich vom hektischen Alltag zu lösen und dich nach Innen zu richten. An diesem ruhigen Ort entdeckst du vielleicht subtile, unbekannte Antennen und entwickelst eine feinere Wahrnehmung, sowie ein Gespür für dich. Dank Yoga, Meditation, Momenten des Schweigens, Übungen der Achtsamkeit und Entspannung hast du die Möglichkeit, dich ganz dir zuzuwenden. Vertraue diesem Prozess und erlebe dich weit grösser, als du denkst. Lerne dich wieder liebevoll zu halten, erkenne deine inneren Stärken und entdecke dich auf eine neue unbekannte Weise ♥

Programm

10.15 – 12.15h Yoga (inkl. Theorie)

15.30 – 17.30h Yin Yoga (inkl. Übungen zum Reinspüren/Zentrieren)

20.00 – 21.00h Entspannung, Meditation

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Matten, Wolldecken und Kissen sind ausreichend vorhanden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (mind. 6 Teilnehmer).

Seminarbeginn und Ende

Mittwoch, 24. September 2025 um 16.00h Sonntag, 28. September 2025 um 13.00h Am Ankunftstag beginnen wir um 16.00h mit Yoga. Die Zimmer sind spätestens ab 15.30h bezugsbereit. Bei der Ankunft (ab 15.00h) offeriert das Seminarhotel einen Snack (Kuchen und Säfte). Die Nachmittage stehen jeweils zur freien Verfügung. Am Mittag und am Abend gibt es köstliches, vegetarisches Essen. Am Abreisetag erwartet uns (um 10.00h) ein reichhaltiger Brunch.

Kosten Seminar

CHF 400.- plus Unterkunft (inklusive Vollpension), Getränke, Kurtaxen

Kursleitung

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, www.yogatouch.ch

Unterkunft im Seminarhotel Stelserhof (www.stelserhof.ch)

Die schicken, schlichten Zimmer verraten die ländliche Umgebung: viel Bündner Arvenholz in einfachen Formen. Trotzdem fehlt es an nichts. Im neueren Teil, dem Gasshuus, verfügen die Zimmer über Dusche/WC. Im schönen Walserhaus mit den Holzwänden hat jedes Zimmer ein eigenes Lavabo.



EZ mit Lavabo CHF 152.-

EZ mit Dusche/WC CHF 175.-

DZ mit Lavabo CHF 132.-

DZ mit Dusche/WC CHF 155.-

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht und beinhalten

- Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet (Brunch am Abreisetag)
- Suppe und Salat am Mittag
- Frisches, vegetarisches 3-Gang Abendessen
- Snack mit Kuchen und Säften bei der Ankunft
- Bio-Kräutertee, Früchte/Dörrfrüchte zur freien Verfügung
- Freie Nutzung von WLAN und Parkplatz
- Service/MWST

Bitte die Zimmer direkt beim Seminarhotel Stelserhof buchen: Via email www.stelserhof.ch/zimmerreservation/ oder Tel +41 (0) 81 328 11 49

Die Unterkunftskosten werden vor Ort beglichen.

Anfahrt

Adresse: Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels

Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich. Auf der Zugstrecke Basel-Zürich-Chur reist man ohne Umsteigen nach Landquart. Von dort geht es weiter mit der Rhätischen Bahn Richtung Davos/Klosters bis nach Schiers. Der Stelserhof ist per Postauto gut erreichbar.

Anmeldung

Bitte verbindlich anmelden an petra@yogatouch.ch

Die Anmeldung wird erst definitiv mit einer Anzahlung von CHF 150.- auf das PC Konto 87-24114-5. (IBAN CH34 0900 0000 8702 4114 5). Die restlichen Seminargebühren CHF 250.- sind bis spätestens **12. Aug 2025** zu begleichen.

Adresse: Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen, Schweiz

Rücktrittsbedingungen

Hotel: Ab 10 Tage vor Anreise sind 50% des gebuchten Zimmers/Leistung fällig. Ab 5 Tage vor Anreise ist der ganze Betrag fällig.

Seminar: Die Anzahlung (CHF 150.-) wird zurückbehalten. 6 Wochen vor Seminarbeginn ist der volle Kursbetrag geschuldet. Ab diesem Datum wird der Restbetrag nur zurückbezahlt, falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Es wird eine private Annullationskostenversicherung empfohlen. Bitte beachte auch die AGBs vom Stelserhof: www.Stelserhof.ch/agb/



Ich freue mich sehr auf die gemeinsamen Tage!

 \odot \odot \odot

Alles Liebe, Petra