



ninada

Raum für Yoga & dich

Yoga Retreat vom 06.12. - 08.12.24 im Stelserhof, Stels GR

Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit, dich inmitten der Bündner Berge aus dem Alltag zurückzuziehen.

Das Retreat ist für alle Niveaus geeignet und konzentriert sich auf die achtsame Asana-Praxis. Du kannst den Moment voll und ganz geniessen und einfach dort sein, wo du gerade bist.

Morgens beginnen wir mit einer aktivierenden Yogapraxis und nach dem Brunch hast du Zeit für dich selbst. Vielleicht möchtest du in die Natur gehen oder einfach nur das „Sein“ üben, ohne etwas Bestimmtes zu tun. Abends widmen wir uns dem YinYoga, um unser parasymphathisches Nervensystem zu aktivieren und einen ruhigen Schlaf zu fördern. Ein Retreat bietet die Möglichkeit, sich mit minimaler Ablenkung von Aussen wieder mit sich selbst zu verbinden.

Ich lade dich herzlich ein, daran teilzunehmen. Vielleicht brauchst du kein Buch im Gepäck und kannst sogar am Freitag dein Handy abgeben, wenn du möchtest.

Die Kunst des Nichtstuns – wir können sie wiederentdecken.

Anmeldungen nehme ich gerne bis 30. September 2024 unter www.ninada.ch entgegen.



ninada yoga



Der Tagesablauf:

Freitag, 06.12.24

15:00 Ankommen und Zimmer beziehen
16:00 - 17:30 Willkommensrunde und erste Yogapraxis mit Klang
18:00 Nachtessen
19:30 - 21:00 Yin Yoga und Meditation

Samstag, 07.12.24 (der Tag in Stille)

08:00 - 10:00 Meditation und Yoga
10:15 reichhaltiges Brunchbuffet, danach freie Zeit
16:30 - 17:30 Yoga und Klang
18:00 Nachtessen
19:30 - 21:00 Yin Yoga und Meditation

Sonntag, 08.12.24

08:00 - 10:00 Yoga
10:15 reichhaltiges Brunchbuffet
11:15 - 12:00 Auflösen der Stille, Abschlussrunde
12:00 - 14:00 Freiwilliges Ausklingenlassen und
 Zeit zum Austausch bei einer Tasse Tee

Kurskosten für Yogaunterricht: CHF 290.-

Übernachtung inkl. $\frac{3}{4}$ Pension*:

Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 367.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 336.-
Einzelzimmer mit Lavabo	CHF 330.-
Doppelzimmer mit Lavabo	CHF 290.-

*Reichhaltiges Brunchbuffet, Zwischenverpflegung, Vegetarisches 3-Gang-Abendessen, Dörrfrüchte und Kräutertee zur freien Verfügung

Du kannst dein gewünschtes Zimmer direkt buchen unter
www.stelserhof.ch