

# YOGA FERIEN

14.07.2019 – 19.07.2019

## **Einatmen – Ausatmen – Durchatmen**

Hoch erhaben - auf einem Berg thronend – an einem Logenplatz  
Adlerperspektive – ins Tal – in die Berge – **ins Leben**

Aus dem Alltag heraustreten in die Bergwelt eintauchen.  
Mit sich selber in Berührung kommen,  
Ruhe gewinnen und Kraft tanken.



## **SEMINARBEGINN UND ENDE**

Sonntag, 14.07.2019 um 16.30 Uhr (Check-in ab 15.00 Uhr) bis  
Freitag, 19.07.2019 ca. 12.00 Uhr

## **UNTERBRINGUNG**

Das kleine Bergdorf Feldis liegt hoch über dem Domleschg, auf einer Sonnenterrasse auf 1'500 Meter über Meer.

Das Berghotel Sterna, eingebettet in diese einzigartige Berglandschaft bietet das perfekte Ambiente für eine konzentrierte Yogapraxis und genussvolles Entspannen. Die Aufenthaltsräume sind gross, stilvoll, gemütlich eingerichtet und bieten Raum für Begegnungen oder Rückzug.

Auf Ökologie, Nachhaltigkeit und herzliche Gastfreundschaft wird grössten Wert gelegt.  
Mehr Infos unter [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

## LEISTUNGEN

- ✓ 5 Übernachtungen im Berghotel Sterna in Feldis
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- ✓ 3-gängiges vegetarisches Abendmenü
- ✓ Kaffee/Tee/Quellwasser à discrétion
- ✓ Kuchen am Nachmittag
  
- ✓ Ein abwechslungsreiches Yogaprogramm (2x2 Std. täglich)
- ✓ Wissenswertes über die Yogaphilosophie
- ✓ Zeit zum Wandern, Lesen, Reden, Lachen, Schweigen und zu Sein

## KOSTEN

Kurskosten Fr. 520.00 (für Frühbucher bis 31.01.2019 Fr. 470.00)

Übernachtung je nach EZ/DZ und Zimmerkategorie zwischen Fr. 650.00 und Fr.1125.00

Alle Zimmer sind nach Süden ausgerichtet und bieten eine prächtige Aussicht auf die Berge.

Die Zimmer können direkt über uns gebucht werden.

## KURSLEITUNG

Cony Fähndrich und Mark Bank  
dipl. Yogalehrer SYV/EYU, dipl. Yogatherapeuten  
Yogalehrer mit langjähriger Ausbildung und  
Praxis, beide vollberuflich im eigenen Studio  
tätig.

Wir unterrichten mit Hingabe  
und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter [www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)



## ANMELDUNG UND INFOS

Cony Fähndrich / [cf@yoga-individuell.ch](mailto:cf@yoga-individuell.ch) / +41 78 623 50 48