



SEMINAR- UND WELLNESSHOTEL
STOOS



Yoga der Achtsamkeit 2020

In Achtsamkeit verbinden wir dynamische Bewegungen und statische Haltungen mit dem Atem und tauchen ein in eine dynamische Ruhe.

Atemübungen zentrieren uns, der Geist wird klar und die Meditation wird möglich.

Yoga nach T.K.V. Desikachar – Viniyoga

Die Yoga Einheiten richten sich an Personen, die die Welt des Yoga kennenlernen und/oder ihre Erfahrungen erweitern möchten. In kleinen Gruppen von **max 12 Teilnehmer- / Innen** üben wir gemeinsam und doch individuell Yoga. Mit **asanas** (Körperhaltungen), **pranayama** (Atemübungen) und **Meditationseinheiten** regenerieren wir uns ganzheitlich und kehren erholt und aufgetankt zurück zu unseren Aufgaben im Alltag.

Tagesablauf

Freitag:	17.00 Uhr	Begrüssung und Willkommensdrink in der Lobby in Yogakleidern Yoga-Lektion 75min.
Samstag:	07.45 Uhr	Yoga-Lektion 75min. Entdecken Sie während dem Tag individuell das Naturparadies Stoos oder erholen Sie sich im grosszügigen Wellnessbereich des Hotels.
	17.00 Uhr	Yoga-Lektion 75min.
Sonntag:	08.00 Uhr	Yoga-Lektion 75min.

Die Mahlzeiten verbringen wir gemeinsam an einem grossen Tisch. Spezialwünsche können bei der Buchung angegeben werden.

Yogalehrerin

Carolina Baumann-Tapprich, yogazeitraum Wädenswil
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, eidg. dipl. KT YogaTherapie

Mitbringen

Grosse Decke oder Tuch (Matten, kleine Sitzkissen und Yogabänklein sind vorhanden)

Kursort

4* Seminar- und Wellnesshotel Stoos, Ringstr. 10, 6433 Stoos

Leistungen und Kosten

2x Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet
1x Willkommensdrink
2x 3-Gang-Abendessen
4x 75min. Yoga der Achtsamkeit
Freie Benützung von Wellness & Spa

Gästehaus: Doppelzimmer Active oder Einzelzimmer Budget
CHF 475.00 pro Person

Haupthaus: Doppelzimmer Classic oder Einzelzimmer Classic
CHF 535.00 pro Person

Wir freuen uns über Ihre Buchung: www.hotel-stoos.ch, info@hotel-stoos.ch, Telefon +41 41 817 44 44
Weitere Kursdaten finden Sie auf unserer Webseite.

Für weitere Informationen oder Fragen betreffend YOGA:

Carolina Baumann-Tapprich, Zentrum für Yoga, Stegstrasse 4, 8820 Wädenswil
076 332 80 66, carolina.bt@yogazeitraum.ch oder www.yogazeitraum.ch

