



Yogawoche

in Chemin VS
06. - 11. April 2025
im «Beau-Site»

mit Brigitte Steiert und
Stephan Ruckstuhl



«Der Weg zu allem Grossen, geht durch die Stille»

YOGARAUM Shakti

Rückzug - Stille - Ruhe - Frieden - Natur

Wir begeben uns auf eine Reise zu uns selbst.

Yin und Yang - wir suchen die Balance in uns mit kraftvollen und stärkenden Elementen aus dem Yoga. In ruhigen und meditativen Sequenzen kann der Körper loslassen und entspannen, um eine heilsame Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erleben. Diese stille Reise zu dir wird begleitet mit Achtsamkeit und einer bewussten Atmung, die dich wieder an deine wahre Grösse erinnert.

„Wer in dieser Idylle seine Ruhe nicht findet, ist ein hoffnungsloser Fall!“ Dies schreibt der Schweizer Heimatschutz über das Hotel Beau-Site. Das sonnige Chemin liegt oberhalb Martigny mit herrlicher Aussicht auf die Berge und lädt für Ruhe, Rückzug und Entspannung ein.

Alle Zimmer sind gemütlich und einfach mit komfortablen Betten ausgestattet. Das Essen wird aus biologischen saisonalen und möglichst einheimischen Produkten liebevoll zubereitet.

Am Mittwoch- und Donnerstagnachmittag werden wir gemeinsam mit Stephan die Yin- und Yang Aspekte der Atmung betrachten und dabei beide Pole dieser Polarität erforschen und lernen, wie wir die Atmung als Werkzeug zur aktiven Verstärkung der Yin- und Yangenergien verwenden können.

Der gemeinsame Singkreis an den zwei Abenden wird zu einem besonderen Erlebnis. Als leidenschaftlicher Musiker hat er die Begabung, Freude und Leichtigkeit am Singen zu erwecken.

Programm:

Anreise: Sonntag, 06. April 2025 ab 16.00 Uhr
17.00 Uhr: Willkommens-Yogastunde

Montag bis Freitag:
08.00 - 10.30 Uhr: Meditation, Pranayama, reinigende und kräftigende Yogapraxis

10.30 Uhr: Brunch

16.15 - 18.15 Uhr: regenerierend und sanft, Atem, Yoga, Workshop

18.30 Uhr: Nachtessen

20.15 Uhr: Mantra, Ritual, Yoga Nidra

Dienstag: nur Morgen- und Abendpraxis, freier Nachmittag

Seminarende: Freitag, 11. April, nach dem Brunch

Kurskosten Yoga:

CHF 540.- / Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Preise für 5 Nächte

Zimmer und Yogaraummiete pro Person inkl. vegan/ vegetarische Halbpension und Kurtaxe

Brunch und Abendessen, getrocknete Früchte und Nüsse am Morgen früh, hausgemachte Snacks am Nachmittag. Tee, Kräutertee, Kaffee, Quellwasser und Früchte stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung.

Einzelzimmer: CHF 922.00

Doppelzimmer: CHF 783.00

Mehrbettzimmer: CHF 698.00

Jedes Zimmer verfügt über ein Lavabo im Zimmer, jeweils Etagen WC/Bad.

Reiserücktrittsversicherung:

Eine Anmeldung ist verbindlich! Bei einem Rücktritt bis 3 Monate vor Beginn CHF 80 Bearbeitungsgebühr, danach ist keine Rückvergütung mehr möglich. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche bei einer Nichtteilnahme die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Reiseversicherung:

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung!
Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Kursort:

Hotel Beau-Site
Chemin du Mont 13
1927 Chemin

Anmeldung und Infos:

Bitte gleich bei deiner Anmeldung dein Zimmerwunsch angeben. Die Yogakursgebühr von CHF 540, zahlbar im Voraus. Hotelkosten zahlbar im Voraus.

Seminarleitung und Anmeldung:

Brigitte Steiert | Dipl. Yogalehrerin
Yogaraum Shakti | 9548 Matzingen
www.yogaraum-shakti.ch | info@yogaraum-shakti.ch
079 349 05 85 | 052 376 36 17