

YOGA
MIT ERIKA

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

YOGA – EMBODIMENT – SELBSTREFLEXION

WOCHENENDE IN STELS (GR) | 10. bis 12. März 2023 | yoga-mit-erika.ch

EINE OASE –
ZEIT FÜR DICH, SELBSTREFLEKTION,
INSPIRATIONEN, IN DIE KRAFT KOMMEN –
DAS ERWARTET DICH AN DIESEM WOCHENENDE.



Du findest Zeit, um zu reflektieren, zum Auftanken, zum Frau sein. Wir meditieren und praktizieren Yoga. Wir üben gezielte körperbezogene Embodiment-Techniken und setzen uns mit Möglichkeiten auseinander, um Glaubenssätze zu transformieren. Die Verbindung der Praktiken von Yoga und den Erkenntnissen von Embodiment ermöglicht dir im Alltag mehr vom Kopf in den Körper zu kommen. Du wirst lernen, deinen Geist und dein Nervensystem zu regulieren und dadurch in die Entspannung zu kommen. Diese Techniken können dir dabei helfen, dein Leben in Achtsamkeit zu leben und in eine erholsame Ruhe zu kommen.

Durch den Tag wirst du mit Köstlichkeiten aus biologisch-regionalen Produkten verwöhnt und verbringst bewusste Momente in der kraftvollen Natur. Dies geschieht in einem geschützten Rahmen, getragen von einer angenehmen Frauen-Gruppe.

ANMELDUNG

Erika Kunfermann

079 423 71 36

kontakt@yoga-mit-erika.ch

yoga-mit-erika.ch

«BEWUSST IN DIE KRAFT KOMMEN
UND ENTSPANNEN. IN DER NATUR AUFTANKEN.
ANREGENDER AUSTAUSCH MIT FRAUEN.
INSPIRIERT WERDEN. GUT ESSEN.
AUF DIESE THEMEN KANNST DU DICH FREUEN.»

MELANIE UND ERIKA

ANGEBOT

Wochenende «Achtsamkeit im Alltag»

KOSTEN PRO PERSON

ab Fr. 780.00 im EZ

EINZIGARTIG

- ☆ Entspannung pur
- ☆ Zeit für dich
- ☆ Zeit unter Frauen
- ☆ Berg-Frischluf
- ☆ regionaler, kulinarischer Genuss
- ☆ Sonnenterrasse auf 1280 m.ü.M
inmitten in der Bündner Bergwelt

INKLUSIV

- ☆ 3 Yogalektionen
- ☆ Meditationen
- ☆ Embodiment-Techniken
- ☆ Spaziergang mit Inspirationen
- ☆ 2 Übernachtungen HP im
Seminarhotel Stelserhof*
- ☆ Willkommensapéro
- ☆ Lunchpaket Samstag
- ☆ Snacks und Tee

* stelserhof.ch

PROGRAMM

für Frauen, welche sich eine Auszeit
vom Alltag gönnen

DATUM

10. bis 12. März 2023

KURSLEITERINNEN

Erika Kunfermann

Dipl. Yogalehrerin SYU, EYU

Melanie Gianini

Coach Theta Healing © Practitioner,
Access Bars, Embodiment

FREITAG – BEGINN 16 UHR

Ankommen mit Yoga – Embodiment-
Willkommensapéro – Abendessen –
Ausklang des Tages

SAMSTAG

Yoga – Meditationen – Brunch –
Essenarbeit – Spaziergang mit Acht-
samkeitsübungen – Mittagssnack –
Zeit für dich – Abendessen – Austausch
in der Gruppe mit wertvollen Impulsen

SONNTAG – ABSCHLUSS 12.00 UHR

Meditation und Yoga – Brunch –
Ausklang