

## Sonnengruss trifft Lebensfreude

Eine Auszeit für Dich mit Lebensfreude, Yoga, Meditationen,  
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - Retreat vom 19.-22. Juni 2024



**Nimm Dir ein paar Tage Zeit, um Dich Deiner Lebensfreude zu widmen** und verbringe inspirierende Tage mit **Susan** und **Tatiana** in den Bergen mit **Meditationen**, anregenden **Inputs**, kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga**.

Umgeben von der **wunderschönen Bergwelt**, liegt **Stels** auf einer **Sonnenterrasse** oberhalb Schiers. Die Tage bieten Dir den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.

# Kursdaten & Programm

Mittwoch 19.06.2024 bis Samstag 22.06.2024



## Mittwoch

ab 15.30 Uhr Einchecken und Kuchen  
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen  
19.30 – 21.00 Uhr Retreateröffnung  
mit Thema-Input  
und Meditation

## Donnerstag & Freitag

08.00 – 09.15 Uhr Yogapraxis  
09.15 – 09.45 Uhr Thema Input  
09.45 – 10.00 Uhr Meditation  
10.00 – 11.00 Uhr Brunch  
  
13.30 – 14.30 Uhr Suppe & Blattsalat  
oder Lunchpaket  
16.00 – 17.00 Uhr Thema Input  
17.00 – 18.00 Uhr Yin Yogapraxis bzw.  
Meditation  
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

## Samstag

08.00 – 09.15 Uhr Yogapraxis  
09.15 – 09.30 Uhr Meditation  
09.30 – 10.00 Uhr Abschlussrunde  
10.00 – 11.00 Uhr Brunch  
ab 11.00 Uhr Heimreise

## Preise Übernachtung im Seminarhotel Stelserhof

CHF 510.- / Person im EZ mit Bad

CHF 450.- / Person im DZ mit Bad

CHF 441.- / Person im EZ mit Lavabo

Exkl. Kurtaxe (3.-/ Nacht und Pers.)

### Im Preis inbegriffen sind:

- 3 Übernachtungen in der entsprechenden Zimmerkategorie
- Vegetarische  $\frac{3}{4}$  Pension aus der regionalen und nachhaltigen Küche
- Jederzeit Kräutertee, Früchte & Dörrfrüchte zur freien Verfügung

## Preise Kurskosten

CHF 555.-

### Im Preis inbegriffen sind:

- Obengenanntes Kursprogramm mit Inputs, Meditationen und Yoga-Praxis

**Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine **frühzeitige Anmeldung** unter **[kontakt@leuchtstern.ch](mailto:kontakt@leuchtstern.ch)** oder **[kontakt@bethsabe.ch](mailto:kontakt@bethsabe.ch)**.

**Wir freuen uns sehr auf Dich!**



### **Susan Reiner Rupp**

Trainerin & Coach für Achtsamkeit & Lebensfreude, Betriebsökonomin FH  
[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)

### **Tatiana Stadler Stöckli**

Lic.phil. klin. Psychologin,  
MBSR-, MSC- & Yogalehrerin  
[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)