



YOGA



Sommerferien in Feldis

21. – 26. Juli 2024

mit **Margareta Bornet**

Geniesse deine Ferien mit täglicher Yogapraxis, inmitten der Natur und einer imposanten hochalpinen Kulisse.

Feldis ein ganz spezieller Ort.

Das kleine Bergdorf Feldis liegt auf einer Sonnenterrasse im Herzen von Graubünden. Es ist eine Oase der Ruhe und lädt ein um inne zu halten und den Moment zu geniessen, sich mit sich selbst zu verbinden und der Natur.

Yoga in all seinen Facetten.

Wir praktizieren morgens und abends Hatha-Yoga, Atemübungen, Meditation, Vedic Chant und Entspannung. Die Übungen werden den individuellen Bedürfnissen angepasst, sind sanft und atemzentriert.

Das Programm ist vielseitig und spricht Körper, Geist und Seele gleichermassen an.

Der 80m² grosse Seminarraum ist lichtdurchflutet mit einem herrlichen Blick in die Berge.

Yogamatten, Blöcke, Sitzkissen und Decken stehen zur Verfügung.

Seminarhaus und Gastgeber.

Im Berghotel Sterna sind alle Zimmer mit Naturmaterialien gebaut und nach Süden ausgerichtet und bieten eine prächtige Aussicht auf die Berge. Nachts zeigt sich abseits von jeglicher Lichtverschmutzung ein atemberaubender Sternenhimmel. Eine Sauna und ein Alpenbad laden ein zum Entspannen und Verweilen.

Das Essen ist saisonal und biologisch und wird immer frisch zubereitet, mit Produkten aus der Region.

Wanderungen.

In Feldis und der nahen Umgebung findet man geheimnisvolle Moorlandschaften und eine selten gewordene Flora. Alpenblumen lassen sich auf dem beschilderten Blumenweg oder auf einer Rundwanderung entdecken.

Kursleitung:

Margareta Bornet ist Yogalehrerin und Yogatherapeutin.

Im Toggenburg hat sie ein eigenes Yogastudio und leitet mit viel Freude Gruppen- und Einzelstunden.

Weitere Informationen:

www.yoga-toggenburg.ch



YOGA

Sommerferien in Feldis

21. – 26. Juli 2024

PROGRAMM

Sonntag

ab 16.00 Uhr Check-in / Zimmerbezug
16.30 – 18.00 Uhr Begrüssung / Infos und Hatha-Yoga
18.00 Uhr Abendessen, biologische Küche

Montag bis Donnerstag

08.00 Uhr Tee / Raum bereit
08.30 – 10.00 Uhr Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
10.00 Uhr Frühstück
Freie Zeit für Wanderungen, Alpenbad etc.
15.00 Uhr Suppe oder Kuchen auf Anmeldung
16.00 – 18.00 Uhr Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
18.00 Uhr Abendessen, biologische Küche

Freitag

08.00 Uhr Tee / Raum bereit
08.30 – 10.00 Uhr Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
10.15 Uhr Zimmerfreigabe
10.15 Uhr Frühstück & Ausklang
Bis 12.00 Uhr Abreise / Verabschiedung

ORT/ÜBERNACHTUNG

Berghotel Sterna, 7404 Feldis/Veulden
Zimmerpreise/Seminarpauschalen von CHF 170.– bis CHF 265.–

Zur Seminarpauschale gehören die Übernachtung und Taxen. Ein Willkommens-Apero, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kuchen oder Suppe auf Anmeldung am Nachmittag, 3-Gang-Nachessen und rund um die Uhr Tee/Kaffee, Früchte und Quellwasser à discretion.

Bitte Zimmer direkt im Berghotel Sterna buchen, mit dem Vermerk: Yogaferien mit Margareta Bornet

Berghotel Sterna, Tel. 081 655 12 20, zeit@berghotelsterna.ch
www.berghotelsterna.ch

KURSKOSTEN

CHF 450.– (10 Yoga-Lektionen 6 x 90 Min. 4 x 120 Min.)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Margareta Bornet
Dipl. Yogalehrerin

Tel. 079 331 08 68
info@yoga-toggenburg.ch
www.yoga-toggenburg.ch

