



BOUNTIFUL BLISSFUL
BEAUTIFUL
RETREAT

KUNDALINI YOGA FRAUEN WOCHENENDE
IN DEN BÜNDNER BERGEN

20.-22. SEPTEMBER 2024



In diesem Yoga Retreat im wunderschönen Prättigau schenkst Du Dir eine erholsame, glückselige und nährnde Auszeit für Dich.

WORAUF DU DICH FREUEN KANNST:

- Kundalini Yoga, Meditieren, Mantras Singen, Tanz und Bewegung im Kreis der Frauen
- Sadhana: Yoga und Mantras zum Sonnenaufgang
- Abendmeditation am Feuer
- Zeit für Dich: Individuelle und heilsame Massagen, Spaziergänge, Faulenzen
- Eine liebevolle Unterkunft im Seminarhotel Stelserhof in Stels (GR)
- Lokale, nachhaltige und vegetarische Küche (Vegane Menüs erhältlich)
- Basar mit handgefertigten Talismanen, T-Shirts, Malas und vielem mehr

SEMINARKOSTEN:

CHF 340.00/CHF 300.00
(Early Birds bis 12.07.24)

Anmeldung direkt unter:

mail@marionbernegger.ch / +41 79 359 29 90
www.marionbernegger.ch

UNTERKUNFT:

Das Seminarhotel Stelserhof liegt weit über dem Talboden des Prättigaus auf 1280 Metern, auf einer Sonnenterrasse, mitten in der magischen Bündner Bergwelt. Doppelzimmer ab CHF 130.00 und Einzelzimmer ab CHF 150.00/pro Person und Tag inkl. Vollpension. **Buche Dein**

passendes Zimmer direkt unter:

www.stelserhof.ch / +41 81 328 11 49

ANREISE:

Es empfiehlt sich die bequeme Anreise mit ÖV. Von Zürich reist Du ohne Umsteigen bis nach Landquart. Mit der Rhätischen Bahn weiter bis nach Schiers und mit dem Postauto zum Stelserhof.

Mit dem Auto verlässt Du in Landquart die A3 und fährst weiter bis Schiers. Die letzten 6km bis nach Stels führen über eine enge, einspurige Bergstrasse mit Ausweichstellen.

BEHANDLUNGEN:

Rita Barbüda-Riederer

Rita führt seit bald zwanzig Jahren ihre eigene Praxis in Davos. Schon immer faszinierte es sie, Menschen zuzuhören und die Lebensfreude in ihnen zu spüren und zu entfachen. Rita bietet Euch an diesem Wochenende verschiedene Behandlungen an und mit Hilfe der holistischen Kinesiologie zeigt Euer Körper, was er gerade braucht

www.davos-kinesiologie.ch

BASAR:

Basar mit handgefertigten Talismanen für Kraft und Vertrauen sowie Werkzeugen zur Selbstfürsorge von Studio Mana.

www.studio-mana.ch



PROGRAMM:

Hier eine Übersicht zum Inhalt des Wochenendes. Du alleine bestimmst, an welchen Yoga Einheiten Du mit dabei sein möchtest. Fühle Dich an diesem Wochenende frei und entscheide in jedem Moment, was Dir gut tut und was Deine ganz persönlichen Bedürfnisse sind.

FREITAG, 20.09.24

15.00–16.45

*Individuelle
Anreise*

17.00–18.15

*Yoga: Zeit zum
Ankommen*

18.30–19.30

Nachtessen

20.15–20.45

Abend Meditation

SAMSTAG, 21.09.24

07.30–08.30

*Sadhana: Yoga zum
Sonnenaufgang*

08.30–09.30

Frühstücksbuffet

10.00–12.00

Yoga Frauen Set

12.15–13.15

Mittagessen

SAMSTAG, 21.09.24

13.15–16.00

*Zeit für Dich /
Massagen*

16.00–18.00

*Weiblichkeit,
Intuition,
Kundalini Disco*

18.15–19.15

Nachtessen

20.00–21.15

*Abendmeditation
am Feuer*

SONNTAG, 22.09.24

08.45–10.30

Brunch/Check-Out

10.30–12.30

*Yoga: Zeit zum
Reflektieren und
Integrieren*

12.30–13.00

*Verabschiedung /
Abschluss*

(Änderungen vorbehalten)

ÜBER MICH:



Seit 15 Jahren praktiziere ich das Yoga meines Herzens. Kundalini Yoga hat mich vom ersten Moment an gefesselt und tief berührt. Im Juli 2015 schloss ich die 2-jährige Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin bei Imagine Academy in Zürich ab. Anschliessend folgten die Ausbildungen zur Schwangerschafts-yoga Lehrerin „The Mother’s Journey“, das Moon Mother Training nach Miranda Gray sowie viele weitere Workshops für und mit Frauen.

Ich freue mich, meine Erfahrungen an diesem Frauen Wochenende mit Euch zu teilen und auch wieder Neues von Euch lernen zu dürfen. Lasst uns in einem vertrauten Rahmen unsere Flügel entfalten. Erkunden wir gemeinsam die Freuden des Lebens und nutzen wir die Energie der Natur, der Berge und die Kraft des Kundalini Yogas, um uns unter Frauen zu regenerieren und richtig aufzutanken. Bei weiteren Fragen zum Yogaseminar, zur Unterkunft oder zur Anmeldung, wende Dich bitte an mich. Ich freue mich auf ein unvergessliches Wochenende in den Bergen.



KUNDALINI YOGA FRAUEN WOCHENENDE IN DEN BÜNDNER BERGEN

20. – 22. SEPTEMBER 2024

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Bountiful Blissful Beautiful Retreat in den Bündner Bergen verbindlich an.

Ort: Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels

Dauer: Freitag, 20. September 2024 15:30 Uhr bis Sonntag, 22. September 2024 13:00 Uhr

Leitung: Marion Bernegger Baumberger, Landoltstrasse 10, 8006 Zürich

Seminarkosten: CHF 340.00/CHF 300.00 (Early Birds bis 12.07.24)

Name:

Vorname:

.....

Strasse:

PLZ/Ort:

.....

Telefon:

Email:

.....

Wichtig: Bitte beachte, dass Deine Anmeldung verbindlich ist. Mit der Bezahlung der Seminarkosten ist Dein Platz bestätigt. Bei kurzfristiger Absage (bis 3 Wochen vorher) ist eine Ersatzperson zu stellen.

Datum:

Unterschrift:

.....

Marion Bernegger Baumberger,
mail@ymarionbernegger.ch / +41 79 359 29 90 / www.marionbernegger.ch