

Yoga meets Tai Ji

Unser Retreat vereint die jahrhundertalten Praktiken von Yoga und Tai Ji welche beide zu mehr Einheit und Wohlbefinden führen. Als «Hüter der inneren Balance» verstanden, sprechen sie das Achtsame in dir an; die liebevolle Verbindung mit dir selbst. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen genährt und gestärkt. Die anmutig fließenden Bewegungen des Tai Ji und die dynamisch kräftigende Yoga-Praxis schenken dir Energie und Vitalität. Die sanfte und ruhige Yin Yoga Praxis wirkt regenerierend. Meditation und Atemübungen lassen dich zu innerer Ruhe und Stabilität finden. In beiden Praktiken werden Chi und Atem als lebendiges Band verstanden, welches uns mit der Essenz des Lebens verbindet.

Yoga meets Tai Ji
12. bis 15. September 2024
in Feldis bei Chur



Hast du Lust den Spätsommer mit seinem sanften Licht und der wohligen Wärme in den Bergen zu erleben - in die entschleunigende Kraft der Natur einzutauchen – und gestärkt und erfüllt durch **Yoga** und **Tai Ji** zurückzukehren in deinen Alltag?

Dann komm mit uns mit!



[Alexandra Casutt](#), Tai Ji Lehrerin
[Susanna Roemmel](#), Yogalehrerin SYV/EYU

Seit rund 30 Jahren verbindet uns nicht nur der gemeinsame Geburtstag im September, sondern auch eine lebendige, tiefe Freundschaft. Das was wir tun, tun wir mit Leidenschaft und Hingabe. Privat und beruflich. Die Neugier und Freude am gegenseitigen Austausch von Erfahrungen haben nun dieses gemeinsame Projekt auf die Beine gebracht und wir sind voller Vorfreude!

Das Berghotel Sterna verwöhnt dich mit Zimmern, die alle mit Naturmaterialien gebaut sind und mit saisonal-lokaler und biologischer Küche. Die Umgebung lädt ein zum genussvollen Verweilen, zum Wandern in der schönen Bergwelt oder einem Aufenthalt in der Sauna. Ein ganz besonderes Erlebnis ist das Alpenbad in der freien Natur.

Tagesrhythmus

Wir starten den Tag mit Meditation und Pranayama, gefolgt von einer sanften dynamischen Yogapraxis, die deinen Körper beleben und deine Energie harmonisieren. Am Nachmittag erlernst du die anmutig fließenden Formen des Tai Ji/Qigong. Vielleicht wird es auch einmal möglich sein im Freien zu praktizieren und du kannst dich während des Übens von der Schönheit der Bergwelt inspirieren lassen. Dazwischen findest du genügend Zeit für deinen eigenen Rhythmus. Eine entspannende Yin Yoga Praxis vor dem Abendessen lässt dich zur Ruhe kommen. Nach dem gemeinsamen Nachtessen schliessen wir den Tag mit einer geführten Meditation im Liegen ab. Für unser Retreat braucht es keine Vorkenntnisse.

Ort

Berghotel Sterna in Feldis

Anreise

Das Berghotel Sterna liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb von Rhäzüns bei Chur und ist sehr gut auch mit ÖV erreichbar.

Kurskosten & Anmeldung

450 CHF (ca. 16 Kursstunden)

Anmeldung über die Webseite alexandracasutt.ch

Übernachungskosten inkl. Halbpension

Kl. Einzelzimmer mit Etagen-WC / Dusche	480 CHF
Doppelzimmer mit Etagen-WC / Dusche	480 CHF
Doppelzimmer mit WC / Dusche	585 CHF
Einzelzimmer mit Etagen-WC / Dusche	600 CHF
Einzelzimmer mit WC / Dusche	765 CHF

Bitte buche dein gewünschtes Zimmer direkt im Berghotel Sterna:
T 081 655 12 20, zeit@berghotelsterna.ch, berghotelsterna.ch

Annulations Bedingungen

Bis 6 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach verfällt die Rückerstattung. Für die Unterkunft gelten die AGB's des Sternahauses.