

# Yoga und Nia Weekend in Feldis

10.-12. Juni 2022

## **Unterkunft**

Willkommen im „Berghotel Sterna“.

Ankommen, auspacken loslegen oder loslassen. Das Hotel bietet den idealen Rahmen zum genussvollen Entspannen.

Die 15 Zimmer sind alle mit Naturmaterialien gebaut. Es findet sich für jeden Anspruch und jedes Budget Eines. In den „Neuen“ kann man vom Bett aus durch ein Dachfenster in klaren Nächten die Milchstrasse betrachten oder auf dem eigenen Gartensitzplatz den Sonnenuntergang bestaunen. Die „Besonderen“ bieten einen Mix aus Alt und Neu. Und die „Heimeligen“ haben den Charme des alten Berghotels. Alle Zimmer sind nach Süden ausgerichtet und bieten eine prächtige Aussicht auf die Berge.

Das Berghotel Sterna ist auch zu Corona-Zeiten ein besonderer Ort um zu Entschleunigen und die Ruhe zu geniessen. Die Aufenthaltsräume sind stilvoll und gemütlich eingerichtet und bieten Raum für Begegnungen oder Rückzug.

Rund um das Haus bieten Aussenräume, Sauna und Alpenbad Platz zum Entspannen und Verweilen. Beim Thema Essen wird auf lokal, saisonal und biologisch geachtet.

Im Sommer ist der Hotelgarten der Gemüselieferant.

## **Kursleitung**

### **Alexandra Schilken**

Sie ist diplomierte Yogalehrerin in verschiedenen Stilen (Hatha Yoga, Intensive Yoga, Hot Yoga, Hormon Yoga, Inside Flow Yoga) und zertifiziertes Nia Black Belt Teacherin. Mitglied im Schweizer Yogaverband und im Yoga Alliance Verband. Sie befindet sich in der Ausbildung zur Yogatherapeutin, bietet verschiedene Workshops an und bildet Power Yoga Instruktoren aus.

«Meine Stunden sind fordernd und kraftgebend zugleich, aber auch Geist und Seele werden mit vereint; Lachen und Freude sind mir wichtig! Emotionen leben und erleben!

Ich liebe es fließen zu lassen und spiele gern mit den verschiedenen Tools und Möglichkeiten, die mir Nia und Yoga bieten. Jeder findet seine eigenen Bewegungen, denn die Individualität liegt mir sehr am Herzen. So biete ich den Teilnehmenden Variationen, so dass sich jeder aufgehoben fühlt.»

**Yoga** bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Während einer Yogastunde werden Ausgeglichenheit und innere Ruhe angestrebt durch den Abbau von Verspannungen, Schmerzen und Toxinen sowie die Stärkung der psychischen und emotionalen Balance angestrebt. Zudem wird die Körperhaltung und die fasziale Beweglichkeit verbessert.

**Nia** ist ein Fitnessprogramm, inspiriert von Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken. Nia schenkt Wohlbefinden und Lebensfreude, wirkt belebend, kräftigend und entspannend zugleich.

Nia eignet sich für jedes Alter, unabhängig vom Geschlecht und der körperlichen Fitness.

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Matten sind vorhanden. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Pers. beschränkt (Mind. 6 Teilnehmer).

# Yoga und Nia Weekend in Feldis

10.-12. Juni 2022

## **Programm**

### Freitag, 10. Juni 2022

- Anreise
- Check-in der Zimmer ab 16.00 Uhr
- 17.00 – 18.00 Uhr Nia
- 18.00 – 18.45 Uhr Yoga
- 19.00 Willkommensapéro
- 19.30 Abendessen

### Samstag, 11. Juni 2022

- 8.00 – 8.30 Yoga/Meditation
- 8.30 – 9.30 Uhr Nia
- 9.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- Tag zur freien Verfügung bis 17.00 Uhr
- 17.00 – 18.00 Uhr Inside Flow Yoga
- 18.00 – 18.30 Uhr Yoga Slow Down
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

### Sonntag, 12. Juni 2022

- 8.30 – 9.30 Uhr Good morning Yoga
- Check-out der Zimmer bis 10.00 Uhr
- Abreise

## **Preise**

Doppelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 640.00 pro Person und Aufenthalt

Einzelzimmer mit Halbpension, WC/Dusche im Zimmer CHF 760.00 pro Person und Aufenthalt

Doppelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 570.00 pro Person und Aufenthalt

Einzelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 650.00 pro Person und Aufenthalt

Einzelzimmer klein mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche CHF 570.00 pro Person und Aufenthalt

## **Inbegriffene Leistungen**

Im Preis inbegriffen sind Yoga und Nia Lektionen, die Übernachtungen und Taxen, Willkommensapéro, Frühstück, dreigängiges Abendmenü, Kaffee/Tee à discrétion, Kuchen oder Suppe am Nachmittag und Quellwasser zum Essen.

# Yoga und Nia Weekend in Feldis

10.-12. Juni 2022

## **Anmeldung und Infos**

- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Reservation bitte direkt unter [info@niamaste.ch](mailto:info@niamaste.ch) / [www.niamaste.ch](http://www.niamaste.ch)**
- +41 (0)76 553 57 58. Nach Eingang der Zahlung ist die Anmeldung definitiv.**

## **Stornierungsbedingungen**

Die anderen Teilnehmer und ich sind dir dankbar, wenn du eine allfällige Stornierung möglichst frühzeitig und schriftlich mitteilst.

Bei Stornierung des Weekends werden berechnet:

- Bearbeitungsgebühr von CHF 300.00 bei einer Erstreservation
- Ab 90 Tagen vor Anreise/Beginn der Veranstaltung können 50% storniert werden.
- Ab 60 Tagen vor Anreise/Beginn der Veranstaltung 100% des gebuchten Angebotes.