



# Yoga Retreat

im Bergdorf Stoos  
4. bis 6. Januar 2019

## Inhalt

Dieses Yoga Retreat auf 1300 m.ü.M. widmet sich der Asana-, Pranayama- und Meditations-Praxis nach dem Ashtanga Vinyasa-System. Die Teilnehmer werden durch fließende Übungseinheiten mit dem auf Hatha Yoga basierenden Ashtanga Vinyasa bekannt gemacht. Ausserdem erhalten sie wertvolle Inputs für die persönliche, niveau-angepasste Yoga-Praxis je nach Bedürfnis und Befinden.

Das Verwöhnprogramm im 4-Sterne Wellnesshotel Stoos umfasst nebst den täglichen Yoga-Klassen ein grosszügiges Frühstück, ein 4-Gang-Abendmenü sowie Wellness und Spa. Zudem steht eine Yogaklasse mit anschliessendem Fondue-Plausch auf dem Fronalpstock auf dem Programm. Ein Wochenende zum Weiterkommen, Auftanken, Loslassen, Geniessen – und das bei perfektem Bergpanorama!

### Mitbringen

Yogamatte, Schreibmaterial

### Kurskosten

Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung: CHF 300.–

### Reservation

Die verbindliche Anmeldung erfolgt per Mail und ist durch die Bezahlung der Kurskosten bis zum 14. Dezember 2018 bestätigt.

### Kontakt

heyoga, Fabienne Heyne

hy@heyoga.ch

CS Zürich, IBAN CH30 0483 5088 4015 8000 0

### Leistungen & Preise Zimmer

Zimmer pro Nacht & Person exkl. Kurtaxe.  
Übernachtung im EZ/DZ, reichhaltiges  
Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenü,  
Fondue-Plausch, WLAN, freie Benützung  
Wellness & Spa.

EZ & DZ im Gästehaus: CHF 155.– p.P.

EZ & DZ im Haupthaus: CHF 180.– p.P.

DZ als Einzelbelegung: CHF 80.– Aufpreis p.N.

### Zimmerbuchung

Wellnesshotel Stoos, seminar@hotel-stoos.ch  
+41 (0)41 817 44 59

### Infos

heyoga.ch

hotel-stoos.ch



## Kursprogramm

### Freitag

- ab 15.00 Individuelles Check-In
- 16.30–17.45 Ashtanga Vinyasa Yoga
- 18.00–21.00 4-Gang-Abendmenü im Wellnesshotel Stoos
- 21.15–21.45 Pranayama & Meditation

### Samstag

- 7.45–9.00 Ashtanga Vinyasa Yoga & Self Practice
- 9.00–10.00 Frühstück
- 15.45 Sesselfahrt auf den Fronalpstock
- 16.30–17.45 Sunset Yoga, Pranayama & Meditation
- 18.00–21.00 3-Gang-Fondueplausch im Bergrestaurant Fronalpstock
- 21.00 Sesselfahrt zurück nach Stoos

### Sonntag

- 8.00–9.15 Ashtanga Vinyasa Yoga & Self Practice
- 9.15–10.30 Frühstück
- ab 11.00 Individuelles Check-Out

## Kursleitung

Fabienne Heyne, Geschäftsführerin von heyoga, fand vor rund 20 Jahren den Weg zum Yoga. Geprägt wurde sie dabei vor allem von ihren Ashtanga-Lehrern Danny Paradise und Ruth Westoby sowie vom Jivamukti Yoga in Berlin. Im Jahr 2010 absolvierte die Bündnerin die Yoga-Lehrer Ausbildung in Hatha Yoga (RYT) am ISHTA Yoga in New York, später im Therapeutischen Ashtanga Yoga bei Manju Pattabhi Jois sowie letztlich in Yin Yoga nach der Lehre von Paul Grilley. An der Europäischen Ayurveda Akademie diplomierte sie ausserdem als Psychologische Ayurveda-Beraterin. Fabienne Heyne unterrichtet Ashtanga Vinyasa und Yin Yoga, bietet Workshops, Retreats sowie Ayurveda-Beratungen an.

