



Kundalini Yogatage im Berghotel Sterna

8. bis 12. August 2018

Feldis / Graubünden / Schweiz / 1'500 m ü M

...Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan...

...Shakti Dance nach Sara Avtar Kaur...

...Sadhana-Frühmorgenmeditation fürs Wassermannzeitalter...

...Yin Yoga...

...Frische Luft...

...Anmut und Bewegung...

...Klang und Stille...

Du kannst während diesen Sommertagen in den Bündner Alpen als Anfänger/in oder erfahrene/r Yogi/ni ausgiebig Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan praktizieren: Wir beginnen

mit der Frühmorgenmeditation „Sadhana fürs Wassermannzeitalter“. Nach der Frühstückspause leiten Parampal Kaur oder Puran Amrit Kaur ein Kundalini Yoga Set an. Anschliessend gestaltest du den Tag nach eigenem Programm mit Wandern, Lesen, Zeichnen, Singen, Schweigen, Ruhen, Biken, Berglaufen, Schreiben – je nach dem, was du liebst, brauchst und wozu die Bergnatur und die Wetterelemente dich einladen. Am späten Nachmittag bist du abwechslungsweise zu Shakti Dance oder zu Yin Yoga eingeladen. Nach dem Nachtessen klingt der Tag aus mit Mantrensingen und einer Meditation.

Yoga-Programm

Mi, 8.8.: Anreise, 16 h Begrüssung, 17 – 18:30 h Yin Yoga

Do, 9.8.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Shakti Dance

Fr, 10.8.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Yin Yoga

Sa, 11.8.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Shakti Dance

So, 12.8.: 5:30 – 8 h Sadhana, Schlussrunde, Heimreise

Kosten und Anmeldung

Yoga- und Shakti Dance-Stunden, Meditationsleitung: CHF 400

Anmeldung und Einzahlung bis am 15. Juni 2018 an Angela Jöhr, Spalentorweg 13,

4051 Basel, Tel. 079 709 78 75, E-Mail info@muschelbluete.ch,

IBAN CH7180775000010426715

Wir haben 16 Plätze. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Hotel: Berghotel Sterna, Sterna 12, CH-7404 Feldis/Veulden, Graubünden

www.berghotelsterna.ch, Tel. +41 81 655 12 20, E-Mail zeit@berghotelsterna.ch

Preis je nach Zimmer und Halb- oder Vollpension. Da wir vier Nächte buchen, 15 Franken Rabatt pro Nacht. Die Buchung ist verbindlich. Bei Absagen ab 60 Tagen vor Veranstaltung sind 50 % der Kosten zu entrichten, ab 30 Tagen vorher sind es 100%.

Leitung



Angela Jöhr Parampal Kaur, Basel / Schönenbuch
Kundalini Yoga Lehrerin KRI Stufe 1 und 2, Shakti Dance Lehrerin Stufe 1,
Yin Yoga



Sabine Stöcklin Puran Amrit Kaur, Basel
Kundalini Yoga Lehrerin KRI Stufe 1, Shakti Dance Lehrerin Stufe 1