

# YOGA-WOCHENENDE

11.–13. Juni 2027 · Berghotel Sterna · Feldis

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele – zum Loslassen, Auftanken  
und ganz bei dir Ankommen.



Gönne dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag und tauche ein in die Ruhe und Weite der Berge.

Umgeben von kraftvoller Natur erwartet dich ein Wochenende mit Yoga, Bewegung, Meditation, Atem, Ruhe und Zeit für dich. Lass den Alltag für einen Moment hinter dir, tanke neue Energie und schenke dir Raum zum Ankommen, Loslassen und Sein.

Zwischen den Yogaeinheiten bleibt viel Zeit für dich: zum Wandern, für eine wohltuende Massage, einen Saunagang oder einfach zum Geniessen der Bergwelt und ihrer Stille.

Auch kulinarisch darfst du dich verwöhnen lassen: Das Sterna verwöhnt dich mit einer liebevoll zubereiteten rein veganen Küche, einem reichhaltigen Frühstücksbrunch und einem kreativen 3-Gang-Abendmenü.

Das Yoga-Wochenende ist für Anfänger ebenso geeignet wie für erfahrene Yogis und Yoginis.

---

## ORT

Berghotel Sterna  
7404 Feldis/Veulden, Graubünden

[www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

---

## PROGRAMM

### **Freitag, 11. Juni 2027 · Ankommen**

Individuelle Anreise · Check-in ab 15.00 Uhr

16.45 Uhr Begrüssung  
17.00–18.15 Uhr Hatha Flow  
18.45 Uhr Abendessen

---

### **Samstag, 12. Juni 2027 · Vertiefen & Sein**

08.00–10.00 Uhr Yogapraxis  
Meditation & Pranayama · ca. 30 Min.  
Strong Flow · ca. 1,5 Std.

10.30 Uhr Brunch

Bis 17.00 Uhr Zeit für dich  
Wandern · Sauna · Massage · Natur · Lesen · Sein ...

17.00–18.30 Uhr Slow Flow, Yin Yoga, Yoga Nidra  
18.45 Uhr Abendessen

---

### **Sonntag, 13. Juni 2027 · Integrieren & Abschiessen**

08.00–10.00 Uhr Yogapraxis  
Meditation & Pranayama · ca. 30 Min.  
Strong Flow · ca. 1,5 Std.

10.30 Uhr Brunch  
Anschliessend individuelle Abreise

## KOSTEN

Yoga-Kursgebühr: CHF 320.–

Die Kursgebühr beinhaltet das gesamte Yoga- und Meditationsprogramm und wird direkt an Ananda Yoga bezahlt.

Die Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Unterkunft

Übernachtung inkl. Halbpension für 2 Nächte:

Die Neuen & Besonderen / Doppelzimmer mit WC/Dusche im Zimmer  
CHF 430.– pro Person

Die Neuen & Besonderen / Einzelzimmer mit WC/Dusche im Zimmer  
CHF 550.– pro Person

Die Heimeligen / Doppelzimmer mit Etagen-WC/Dusche  
CHF 360.– pro Person

Die Heimeligen / Einzelzimmer mit Etagen-WC/Dusche  
CHF 440.– pro Person

Die Heimeligen / Kleines Einzelzimmer mit Etagen-WC/Dusche  
CHF 360.– pro Person

Die Unterkunftskosten werden direkt im Berghotel Sterna bezahlt.

#### **Im Übernachtungspreis enthalten sind:**

- 2 Übernachtungen
- Kurtaxen
- Brunch
- 3-Gang-veganes Abendmenü
- Kaffee & Tee à discrétion
- Kuchen oder Suppe am Nachmittag
- Quellwasser zu den Mahlzeiten

Nicht inbegriffen sind An- und Abreise sowie eine persönliche Versicherung.

---

## YOGA-EQUIPMENT

Im Haus stehen Yogamatten, Blöcke, Decken und Sitzkissen zur Verfügung.

Du darfst gerne deine eigene Matte und Decke mitbringen, wenn du dich damit wohler fühlst.

---

## ANMELDUNG

Die Anmeldung für das Yoga-Wochenende erfolgt per E-Mail: [anandayogaluzern@gmail.com](mailto:anandayogaluzern@gmail.com)

### Kurskosten

PostFinance · Céline Brunner  
IBAN: CH86 0900 0000 6032 0842 4  
6003 Luzern

Mit Eingang der Kursgebühr (CHF 320.-) ist deine Anmeldung definitiv.

---

## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Yoga-Wochenende bei ungenügender Teilnehmerzahl abzusagen. In diesem Fall wird die bereits bezahlte Kursgebühr vollständig zurückerstattet.

Sollte die Kursleiterin krankheitsbedingt ausfallen, wird nach Möglichkeit eine Ersatzperson organisiert. Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist in diesem Fall nicht möglich.

Stornierung durch Teilnehmende

Bis 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum:  
90 % Rückerstattung der bezahlten Kursgebühr.

Weniger als 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum:  
Keine Rückerstattung möglich.

---

## ANREISE

Alle Informationen zur Anreise findest du direkt beim Berghotel Sterna:  
<https://www.berghotelsterna.ch/anreise>

Fahrgemeinschaft  
Du möchtest mit dem Auto anreisen oder hast noch einen freien Platz?

Melde dich gerne bei mir. Ich erstelle einen Fahrgemeinschafts-Chat, in dem ihr euch unkompliziert untereinander organisieren könnt.

---

**Ich freue mich auf ein gemeinsames Wochenende in den Bergen.**

Zeit zum Atmen. Bewegen. Loslassen. Sein.