

# Yoga der Achtsamkeit 2012

Yoga & Wellness verbinden  
im Seminar- und Wellnesshotel Stoos / SZ



Die Herausforderung der Langsamkeit sowie der Achtsamkeit, die mit deiner Lebensenergie verbunden sind, fördern die Konzentration und führen dich zur Ruhe. Es öffnet deine Qualitäten des Herzens um zu erkennen, entwickeln und entfalten deiner eigenen Fähigkeiten.

## Donnerstag 1. – Sonntag 4. November

### Tagesablauf an dem Wochenende

- Donnerstag: 17.00 Uhr Begrüssung und Willkommensdrink in den Yogakleider  
anschliessend Yoga & Meditation - anschliessend Abendessen
- Freitag: 08.00 Uhr Yoga - anschliessend Frühstück  
Zeit für Wellness und Erholung oder für eine Wanderung  
17.00 Uhr Yoga & Philosophie - anschliessend Abendessen
- Samstag: 08.00 Uhr Yoga - anschliessend Frühstück  
Zeit für Wellness und Erholung oder für eine Wanderung  
17.00 Uhr Yoga & Philosophie - anschliessend Abendessen
- Sonntag: 08.00 Uhr Yoga & Meditation - Feedback  
anschliessend Frühstück & Verabschiedung

Kursort: Seminar- und Wellnesshotel Stoos / SZ \*\*\*\*  
Kursleitung: Jeanette Geisler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, 9242 Oberuzwil  
Mitbringen: Grosse Decke (Matten, Sitzkissen und Yogabänklein sind vorhanden)

Leistungen: - 1 Willkommensdrink - 3 Übernachtungen im komfortablen Zimmer  
- Ausgewogenes Frühstücksbuffet - 3-Gang Vital-Menü  
- 6 Lektionen Yoga der Achtsamkeit mit Jeanette Geisler  
- Freie Benützung von Wellness & Spa.

Kosten Im Gästehaus \*\*\* Doppelzimmer Active oder  
Einzelzimmer Budget pro Person CHF 620.00  
Im Hotel \*\*\*\* Doppelzimmer Classic pro Person CHF 700.00

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (10 Pers.). Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Weiterbildung: Als Weiterbildung werden 10 Yogastunden angerechnet.  
Bitte Buchen sie über das Hotel. [www.hotel-stoos.ch](http://www.hotel-stoos.ch)

Für weitere Informationen oder Fragen betreffend Yoga: Jeanette Geisler Tel. 079 201 96 92

[jeanette.geisler@bluewin.ch](mailto:jeanette.geisler@bluewin.ch)

oder [www.yoga-der-achtsamkeit.ch](http://www.yoga-der-achtsamkeit.ch)