



## Yin Retreat 2025 «YinYou» mit Barbara Burkhardt

Donnerstag bis Sonntag, 06. - 09. Februar 2025

### Über diesen Yogaretreat im Prättigau (GR)

In diesen 3 Tagen wirst Du mit Barbara in die Welt des Yin Yoga, der Meditation und Atemachtsamkeit eintauchen. Visualisierungsreisen aus der Hatha Yogapraxis ergänzen und bereichern diese Reise nach Innen.

Erfahre, was es bedeutet sich der Yin Qualität ganz hinzugeben, bewusst langsam und still zu werden, damit der Blick nach Innen frei werden kann. Ein heilsames Extra findet in diesen Tagen auch in bewussten Austauschzeiten statt, wo Fragen und Erfahrungen in Bezug auf die Yogapraxis in der Gruppe Platz haben werden. Diese Räume fördern erfahrungsgemäss ein tieferes Verständnis auf allen Ebenen, für die Praxis, das Unterrichten und damit auch für Dich selbst. Durch Barbaras jahrzehntelanger Erfahrung auch im therapeutischen Bereich, ist ihre Begleitung fundiert, ganzheitlich und wie ihr spiritueller Name «Bhakti» verrät, wohlwollend und herznah.

Eine Regenerations – und Rückbesinnungsreise für Körper, Geist und Seele.

Dieser Retreat ist eine Bereicherung für Interessierte und Yogalehrende gleichermaßen.

### Über Barbara Burkhardt

Barbara Burkhardt arbeitet als Body / Mind Heilerin und Psychotherapeutin.

Seit 45 Jahren setzt sie sich intensiv mit fernöstlichen Heiltechniken und ganzheitlichen Methoden der Bewusstseins-schulung auseinander. Auf ihren vielen Reisen in asiatische Länder hat sie diese alten Heiltechniken und Traditionen bei verschiedenen Meistern erlernt.



Barbara hat eine Praxis als Psychotherapeutin. Sie unterrichtet Ausbildungen und Workshops zu Yin Yoga und Thaiyogamassage und leitet Meditationsretreats. Während 25 Jahre arbeitete sie als Dozentin für Yoga, Meditation und Prozessbegleitung an der Lotos Ausbildungsschule in Basel und Zürich.

# Yin Retreat 2025

## Kursprogramm:

### **Anreisetag Donnerstag 06. Februar 2025**

Einchecken von 11.00 – 13.00 Uhr / \*Zimmerbezug ab 15.30 Uhr garantiert

16.00 – 18.00 Ankommen

18.00 – 19.00 3 Gang Nachtessen

### **Kursprogramm Freitag & Samstag 07./08. Februar 2025**

08.00 – 09.00 Meditation

09.00 – 10.00 Frühstück

10.00 – 13.00 Yogapraxis

13.00 – 16.00 Mittag & Pause (mit Suppe und Brot)

16.00 – 18.00 Yogapraxis

18.00 – 19.00 3 Gang Nachtessen

20.15 – 21.00 Stille Meditation

### **Abreisetag Sonntag 09. Februar 2025**

07.30 – 09.30 Meditation & Yogapraxis

09.30 – 10.30 Frühstück inkl. Zimmer räumen

10.30 – 11.15 Abschluss

Ab 11.15 Individuelle Abreise (Lunchpaket)

## Kurskosten

18 Lektionen à 60 Minuten = CHF 575.00

Zusammen mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anzahlung von CHF 200.00 fällig.

Die Restzahlung von CHF 375.00 erfolgt bis Ende Dezember 2024 auf folgendes Konto:

Ziitlos Dein Raum

CH32 0900 0000 6139 1470 4

„Yin Retreat 2025“

### **Annullationsgebühr:**

Bei Annulltion bis 3 Monate vor Kursbeginn: 30 % der gesamten Kurskosten

Bei Annulltion bis 2 Monate vor Kursbeginn: 50 % der gesamten Kurskosten

Bei Annulltion weniger als 2 Monate: 100 % der gesamten Kurskosten

**Eine private Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.**

# Yin Retreat 2025

## Unsere Gastgeber in Stels GR:

Seminarhotel Stelserhof in 7226 Stels/Schiers



### Zimmerpreise 2025:

Einzelzimmer mit Dusche/WC à CHF 175.00  
Doppelzimmer mit Dusche/WC à CHF 155.00  
Einzelzimmer mit Lavabo à CHF 152.00  
Doppelzimmer mit Lavabo à CHF 132.00

*\*Die Preisangaben verstehen sich pro Person/Nacht und exkl. Kurtaxen CHF 3.00 p.P/N*

**In diesem Preis enthalten sind:** Vollpension (regionale, vegetarische Küche) /  
Tagsüber Tee und Früchte zur freien Verfügung

*Gegen einen kleinen Aufpreis & Voranmeldung bieten wir auch am Ankunftstag,  
Suppe, Salat & Hausbrot an.*

Zimmerreservation bitte frühzeitig und direkt unter: <https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>  
Die Unterbringungskosten werden vor Ort beglichen.

**[mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch) - 0041 (0) 81 328 11 49 - [www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)**

