



MEDITATIONS- UND YOGA RETREAT IN STELS

**29.11. BIS
02.12.2026**



ENTSCHLEUNIGEN. AUFTANKEN. GENIESSEN.

Achtsamkeit ist unser Schlüssel zu mehr Resilienz – gemeinsam schaffen wir eine Kraftinsel inmitten der Unrast des Alltags.

Hast du Lust auf eine Mini-Auszeit und auf einen achtsamen Start in die Adventszeit? Gemeinsam mit einer Gruppe von 18-20 Personen genießen wir ein paar Tage voller Entspannung, wohltuender Bewegung, inspirierender Gespräche und gesunder, genussvoller Küche.

Hier findest du alle wichtigen Informationen zu unserem Retreat. Wir freuen uns auf eine nährnde gemeinsame Zeit mit euch.

**Volki, Andrea, Maya,
Nina, Sarah & Madlene**

PROGRAMM*

SONNTAG

Ab 16:00	Zimmerbezug
17:00 - 18:00	Begrüßung und gemeinsames Ankommen
18:15 - 20:00	Abendessen
20:15 - 20:45	Meditation

MONTAG

7:30 - 8:00	Meditation
8:00 - 9:00	Yoga
9:15	Frühstück
11:00 - 11:30	Meditation
16:15 - 17:15	Yoga
17:15 - 18:00	Meditation
18:15	Nachtessen

DIENSTAG

7:30 - 8:00	Meditation
8:00 - 9:00	Yoga
9:15	Frühstück
11:00 - 11:30	Meditation
15:30 - 16:30	Yoga
16:45 - 18:00	Gemeinsames Lachen
18:15	Nachtessen

MITTWOCH

7:30 - 8:00	Meditation
8:00 - 9:00	Yoga
9:15	Frühstück
10:00	Zimmer räumen, Check out
10.30 - 11:00	Gemeinsamer Abschluss

* Das Programm ist provisorisch und wird einige Wochen vor dem Retreat finalisiert. Kurzfristige Änderungen vor Ort vorenthalten.

ZUSATZ ANGEBOT

Uns ist wichtig, dass genügend Raum für persönliche Zeit bleibt. Momente für dich, um zur Ruhe zu kommen, bei dir anzukommen und dich einfach treiben zu lassen. Gleichzeitig möchten wir ein vielseitiges optionales Zusatzprogramm bieten, welches keine Wünsche offen lässt... Weitere Details folgen vor Ort.

- Thai-Yoga Massage
- Vagus-Aktivierungs Massage
- Persönliche Coaching Gespräche
- Schneeschuh Wanderung
- ...

PREISE



820 CHF DZ mit Dusche/WC

765 CHF DZ Dusche/WC auf dem Gang

890 CHF EZ mit Dusche/WC

790 CHF EZ Dusche/WC auf dem Gang

Im Preis inbegriffen:

- Vielseitiges & liebevolles Frühstücksbuffet
- Lunch-Paket
- Vegetarisches 3-Gang Abendmenu
- Ganztags Früchte, Kuchen, Tee



Im Preis nicht inbegriffen:

- An- und Rückreise
- Kaffee tagsüber
- Alkoholische Getränke
- z.T. Zusatzangebote (z.B. Massagen)



Die Preise gelten pro Person.

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Mit Eingang der Bezahlung ist dein Platz reserviert.

WEITERE INFORMATIONEN

ORT

Stelserhof www.stelserhof.ch

Der Stelserhof liegt auf etwa 1280 M.ü.M. im malerischen Prättigau, Graubünden. Ein persönlich geführtes Seminarhotel, das sich ideal zum Abschalten und Auftanken eignet. Umgeben von ruhiger Berglandschaft bietet es viel Raum und Weitsicht. Das Haus überzeugt durch nachhaltige, frische Küche und herzliche Gastlichkeit in familiärer Atmosphäre.

ANREISE

ÖV: Ab Schiers weiter mit dem Postauto zur Haltestelle „Hof de Planis“, Stels. Der Bus fährt in der Regel stündlich.

Auto: Es stehen 12 Parkplätze kostenlos zur Verfügung.

Ankunft/Zimmerbezug: ab 16:00 Uhr

MITBRINGEN

Hausschuhe, warme Socken, bequeme Kleidung, Wanderschuhe, Trinkflasche für tagsüber, Stift & Papier für allfällige Notizen, eigene Kleider für individuelle Aktivitäten.

Yoga-Matten, Meditationskissen sind vorhanden.

ESSEN

Das Essen ist vegetarisch und wird mit vielen regionalen Zutaten mit Liebe zubereitet. Bitte melde uns bis spätestens 10 Tage vor dem Retreat allfällige Allergien/Unverträglichkeiten oder anderweitige Spezialernährung (z.B. vegan, laktosefrei).

ANMELDUNG

Volki 078 402 95 33, alpha@traf.ch

KONTAKTE

Volki 078 402 95 33

Andrea 078 899 33 26

Maya 076 332 67 03

Nina 079 758 07 63

Sarah 079 605 37 45

Madlene 079 579 44 61





**JE STILLER DU
WIRST, DESTO
MEHR KANNST
DU HÖREN.**

RAM DASS