



Yoga der Achtsamkeit

In Achtsamkeit verbinden wir dynamische Bewegungen und statische Haltungen mit dem Atem und tauchen ein in eine dynamische Ruhe. Atemübungen zentrieren uns, der Geist wird klar und die Meditation wird möglich.

Yoga nach T.K.V. Desikachar – Viniyoga

Die Yoga-Einheiten richten sich an Personen, die die Welt des Yoga kennenlernen und/oder ihre Erfahrungen erweitern möchten. In kleinen Gruppen von **max 12 Teilnehmer- / innen** üben wir gemeinsam und doch individuell Yoga. Mit **asanas** (Körperhaltungen), **pranayama** (Atemübungen) und **Meditationseinheiten** regenerieren wir uns ganzheitlich und kehren erholt und aufgeladent zurück zu unseren Aufgaben im Alltag.

Tagesablauf

Entdecken Sie während dem Tag individuell das Naturparadies Stoos oder erholen Sie sich im grosszügigen Wellnessbereich des Wellness Hotels Stoos.

Freitag:	17.00 Uhr	Treffpunkt und Willkommensdrink im Yogaraum (6. Stock) Stoos Lodge
	17.30 Uhr	Yoga-Lektion 75min. Treffpunkt Yoga jeweils im Yogaraum (6. Stock) Stoos Lodge
Samstag:	08.00 Uhr	Yoga-Lektion 75min.
	17.00 Uhr	Yoga-Lektion 75min.
Sonntag:	08.00 Uhr	Yoga-Lektion 75min.

Die neue **Stoos Lodge** liegt direkt bei der Bergstation der Standseilbahn und ist innerhalb eines 10-minütigen Spaziergangs an frischer Bergluft erreichbar. Gerne organisieren wir auf Wunsch und Voranmeldung einen Transport für Sie. Der Treffpunkt für den Transport ist jeweils zehn Minuten vor und nach Ihrem Programm beim Ausgang des Wellnesshotels oder beim gelben Taxischild der Bergstation (neben der Stoos Lodge).

Mahlzeiten

Die Mahlzeiten verbringen wir gemeinsam an einem Tisch.
Spezialwünsche können bei der Buchung angegeben werden.

Yogalehrer/in

Carolina Baumann-Tapprich: dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, eidg. dipl. KT YogaTherapie
Astrid Haas: Komplementär Therapeutin OdA KT, Yoga-Therapie
Bryan Portmann: Komplementär Therapeut OdA KT, Yoga-Therapie

Mitbringen

Die Grundausrüstung für die Yoga-Lektionen ist vorhanden. Sehr gerne dürfen Sie Ihr individuelles Yoga-Equipment mitbringen. Bitte bringen Sie zu den Lektionen ein eigenes Handtuch mit.

Kursort

Übernachtung & Essen: 4-Sterne Wellness Hotel Stoos, Ringstr. 10, 6433 Stoos
Willkommensdrink & Yoga-Lektionen: Stoos Lodge, Stoosplatz 3, 6433 Stoos

Kontakte

Bei Fragen rund um Ihren **Aufenthalt** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
Telefon +41 (0)41 817 44 44, wellnesshotel@stoos-hotels.ch, wellnesshotel-stoos.ch

Detaillierte Informationen erhalten Sie direkt bei Ihrer Yogalehrerin:

Carolina Baumann-Tapprich, Reblaubenweg 2, 8820 Wädenswil
+41 (0)76 332 80 66 / info@zeitraum-waedenswil.ch / www.zeitraum-waedenswil.ch