



DZ Premium



24. – 27.09.2020

3 Nächte im DZ/EZ  
Standard Balkon

CHF 850.-

pro Person/Aufenthalt

## Herzlich willkommen im Sunstar Hotel Davos

Das grosszügige Ferienhotel in Davos Platz befindet sich an sehr ruhiger und zentraler Lage in einem parkähnlichen Areal. Sie wohnen in komfortablen und gemütlich eingerichteten Zimmern mit Balkon und Südsicht. Für leichte und ausgewogene Köstlichkeiten sorgen unsere Küchenchefs. Entspannen Sie in unserer Wellness-Oase mit Thermenlandschaft, Blockhaussauna, Biosauna, Hallenbad und einem vielfältigen Massagenangebot. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Herzlichst,

Adrian Lauber, Ihr Gastgeber

### INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen im DZ/EZ Standard Balkon
- Reichhaltiges, vitales Frühstücksbuffet
- Täglich Kulinarik am Abend mit vegetarischen Alternativen und vitalem Hauptgang
- Getränke aus der Minibar
- WLAN im gesamten Hotel
- Täglich 75 Min. Morgenyoga (ausser Sonntag)
- 4 interessante Referate zum Thema Yoga (60 Min.) mit anschliessender Yogalektion (60 Min.)
- Früchte, Davoser Quellwasser und Tee während den Yogalektionen
- Sunstar Aktivprogramm
- Freie Benutzung der Ortsbusse in Davos und RhB zwischen Davos/Klosters und Filisur

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

### INFOS & BUCHUNG Sunstar Hotel Davos

Oberwiesstr. 3 • 7270 Davos Platz/Schweiz • +41 (0)81 836 12 12 • davos@sunstar.ch • davos.sunstar.ch

### YOGASTUDIO YOGAPLAZA DAVOS

Yogaplaza bietet Yogabegeisterten in Davos ganzjährig und fast täglich Yogaklassen aller Art. Das Angebot reicht von Hatha, Ashtanga und Yin bis zu Schwangerschaftsyoga. Nicht nur der physische Teil, die sogenannten Asanas (Stellungen), sondern das Vermitteln von Yoga als ganzheitliche Philosophie, steht in den

Klassen im Vordergrund und liegt unseren Lehrerinnen am Herzen. Yogaplaza steht dafür, sich Zeit zu nehmen, inne zu halten und dabei Ruhe und zu sich selbst zu finden.

yogaplaza@gmx.ch  
www.yogaplazadavos.ch

yogaplaza  
DAVOS



**Sunstar**

SWISS HOTEL COLLECTION

\*\*\*\*

DAVOS

# Yoga Retreat

INSPIRIEREND UND SPANNEND

# Zeit für sich

Yoga ist eine der ältesten Methoden der Welt, welche Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade heute sind die von den Yogis entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.

Durch die regelmässige Yogapraxis wird ein ruhiger und klarer Geist entwickelt. Inspirierende, themenbezogene Referate und Yogastunden umgeben von der intakten Natur der Davoser Bergwelt machen das Yoga Retreat zur perfekten Kombination, um den Alltag hinter sich zu lassen!

Das Yoga Retreat wird in enger Zusammenarbeit mit dem Yogastudio «yogaplaza Davos» realisiert.

Das Angebot gilt sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

→ **Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogamatte und bequeme Yogabekleidung mit.**

## Programm & Yogalehrer/innen

### DONNERSTAG

- ab 14.00 Check-In
- 15.30 – 16.00 Welcome-Smoothie und Informationen in der Lobby
- 16.00 Umziehen
- 16.30 – 17.30 Vortrag der jeweiligen Yogalehrer/innen
- 17.30 – 17.45 Raumwechsel
- 17.45 – 18.45 Yogalektion mit Bezug auf den Vortrag
- Ab 19.00 Abendessen mit leichtem, vitalem Auswahlmenu

### FREITAG / SAMSTAG

- 07.15 – 08.30 Morning Yoga mit yogaplaza Davos
- 08.45 – 10.00 Frühstück (neu: Entsaftmaschine, kreieren Sie Ihren eigenen Smoothie!)
- 10.00 – 16.30 Zeit für Entspannung, Wellness und Outdoor-Aktivitäten
- 16.30 – 17.30 Vortrag der jeweiligen Yogalehrer/innen
- 17.30 – 17.45 Raumwechsel
- 17.45 – 18.45 Yogalektion mit Bezug auf den Vortrag
- Ab 19.00 Abendessen mit leichtem, vitalem Auswahlmenu

### SONNTAG

- 08.45 – 10.00 Frühstück (neu: Entsaftmaschine, kreieren Sie Ihren eigenen Smoothie!)
- 11.00 – 12.00 Vortrag der jeweiligen Yogalehrer/innen
- 12.00 – 12.15 Raumwechsel
- 12.15 – 13.15 Yogalektion mit Bezug auf den Vortrag
- Bis 13.45 Check out

Der gesamte SPA- und Wellnessbereich steht Ihnen auch am Abreisetag noch den ganzen Tag kostenlos zur Verfügung! (Umkleidekabinen mit Schliessfächern zur kostenlosen Nutzung vorhanden)

### DONNERSTAG, 24.09.2020

#### KLESHAS

«Kleshas» – Die Ursachen des Leidens  
Patanjali hat in seinen Yoga Sutras bereits vor ca. 2000 Jahren den Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben beschrieben. Dabei spielt der menschliche Geist eine zentrale Rolle. Kleshas sind bestimmte Strukturen, Muster und Kräfte im menschlichen Geist, die die Wahrnehmung und die Handlungsweise des Menschen steuern und ihn immer wieder in Situationen bringen, die als leidvoll erfahren werden. Wir beschäftigen uns mit diesen Mustern und werden feststellen, dass sie bis heute nicht an Aktualität verloren haben.



CONY  
FÄHNDRICH

Yogalehrerin SYV/EYU, Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie, Dozentin an der Yogauniversität Villeret

[www.yogaraum-luzern.ch](http://www.yogaraum-luzern.ch)  
[www.yogatherapie-luzern.ch](http://www.yogatherapie-luzern.ch)



**FREITAG, 25.09.2020**

### FASZIEN

Was sind Faszien und wie beeinflussen sie unsere Körperwahrnehmung? Mit einem theoretischen Hintergrund zur aktuellen Wissenschaft der Faszien lernen wir zwei wichtige Körperbahnen kennen, welche unsere Körperhaltung massgeblich beeinflussen. In der anschliessenden Praxis erfahren wir diese Bahnen und lernen, wie wir diese über die Bewegung, das Stretching, die Kräftigung aber auch über Druck, das Prinzip des Faszienrelease, beeinflussen können.



STEFANIE ZIMMERMANN CASTSON

Bsc Physiotherapeutin, Yoga Instruktörin (E-RYT 500hr & RPYT), Anatomie Educator. Als Gründerin von Health & Yoga Switzerland (2009) organisiert sie Gesundheit und Yoga Events; arbeitet als Physio- und Yoga-therapeutin, Yoga Lehrerin und Ausbilderin nah und fern.

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

**SAMSTAG, 26.09.2020**

### YOGA, MIND UND DHARMA – GESTALTE DEINEN WEG

Ein Teil dieser Praxis ist es, unseren Mind zu unserem Freund zu formen, so dass dieser uns hilft, den richtigen Weg einzuschlagen. Wir werden ganzheitlich die buddhistische Idee von Dharma anschauen und hinterfragen, was dies bedeutet. In Form von Aktivität und Entspannung werden wir den Körper, den Geist und das Herz einladen, zu Kräften zu kommen und das Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen.



JANET ORZECHOWSKI

Gesundheitswissenschaftlerin, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin (Anusara), ThaiYoga Masseurin, Mitgründerin Yogaluna Yogastudio Bern

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

**SONNTAG, 27.09.2020**

### DIE CHAKREN

Entlang unserer Wirbelsäule befinden sich sieben Energiezentren, sogenannte Chakren. Übersetzt Rad oder Disk genannt, weist jedes Chakra andere Eigenschaften auf. Während wir im Referat auf theoretischer Ebene tiefer in die Chakra-Lehre tauchen, versuchen wir uns in der gefolgten Praxis auf die Energiezentren zu konzentrieren.



HARRIET GRACHTEN & SABINE RODER

Harriet und Sabine sind erfahrene Yogalehrerinnen und haben das yogaplaza Studio im März 2019 eröffnet, nachdem sie bereits mehrere Jahre im Joseph's House unter dem Namen YogaZeit als Yogalehrerinnen tätig waren. Mehr Informationen siehe Rückseite und auf [www.yogaplazadavos.ch](http://www.yogaplazadavos.ch)