



**15. – 20.09.2019**  
 5 Nächte im DZ/EZ  
 Standard Balkon  
 CHF 1290.–  
 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 frische 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

- 5 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 Yogaunterricht: 75 Min. morgens und 60 Min. abends
- Früchte, Davoser Quellwasser und Tee während den Yogalektionen
- 4 interessante Referate zum Thema Yoga mit anschliessender Praxislektion
- Täglich geführte Wanderungen
- Freie Benutzung der Bergbahnen in Davos/Klosters

*Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen*



15. – 20.09.2019  
**Yoga- und  
Wandertage**  
 DAVOS

### 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 Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga. 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





# Zeit für sich

Der Körper ist der Tempel unserer Seele. Damit Körper und Seele im Einklang sind, hat sich Yoga als ganzheitliches Übungssystem nicht nur in den letzten Jahren einen Namen gemacht. Yoga hat eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit und unser Wohlbefinden.

In einem Mix aus täglichen Yogastunden, interessanten Referaten zu Themen rund um Yoga, täglichen geführten Wanderungen und einem breiten Wellnessangebot, bieten wir den Teilnehmenden in unserer Yogawoche die Möglichkeit, fernab von Stress und Hektik zur Ruhe zu kommen.

Unsere Yogawoche wird in enger Zusammenarbeit mit dem Yoga-studio 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

### SONNTAG, 15.09.2019

- bis 17.00 Individuelle Anreise
- 18.30 – 19.30 Welcome-/Informationsapéro in der Lobby
- ab 19.00 Abendessen

### TÄGLICH MONTAG, 16.09. – DONNERSTAG, 19.09.2019

- 07.15 – 08.30 Morning Yoga mit yogaplaza Davos
- 08.45 – 10.00 Frühstück
- 10.00 – 15.00 Geführte Wanderung
- 15.00 – 16.30 Zeit für Entspannung und Wellness
- 16.30 – 17.30 Referat der jeweiligen Yogalehrer/innen
- 17.30 – 17.45 Raumwechsel
- 17.45 – 18.45 Yogastunde mit Bezug auf das Referat
- ab 19.00 Abendessen

### FREITAG, 20.09.2019

- 07.15 – 08.30 Morning Yoga mit yogaplaza Davos und Verabschiedung der Teilnehmer
- 08.45 – 10.00 Frühstück
- bis 11.00 Check-Out

### MONTAG, 16.09.2019

#### YOGA NIDRA

Dabei handelt es sich um die Kunst in eine tiefe Entspannung und Erholung zu gelangen, was in unserer schnelllebigen Zeit ein wichtiger Aspekt ist um seine Energie und Ressourcen gut einzuteilen und zu erneuern. Es ist aber auch die Kunst den Geist zu führen und zu lenken und somit in tiefere Schichten unseres Bewusstseins vorzudringen. Nach einer Einleitung zum Thema werden wir ein längeres Yoga Nidra erleben.



HEIDI  
AEMISEGGER

Erfahrene Ashtanga und Jivamukti Yogalehrerin. Studiert bei weltbekannten Lehrern Pranayama, Yoga-Philosophie, alte Schriften und Sanskrit. Gründerin von Ashtanga Yoga Bern und Mitbesitzerin von Dayayoga Bern. Ausserdem ist sie eine der Hauptlehrerinnen von Yoga Teacher Training Bern.

[www.dayayoga.ch](http://www.dayayoga.ch)  
[www.yogateachertrainingbern.ch](http://www.yogateachertrainingbern.ch)

### DIENSTAG, 17.09.2019

#### MEDITATION

Mit Hilfe von Achtsamkeit und Geistesgegenwart erkunden wir gemeinsam die Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen in Theorie und Praxis. Mit praktischen Übungen lernen wir die Grundqualitäten von Mitgefühl, Freude, Freundlichkeit und Gelassenheit kennen und wie wir diese in unseren Alltag integrieren können.



ARLETTE  
ZUMBÜHL

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU mit verschiedenen Weiterbildungen in Anatomie, Ernährung, Philosophie und Psychologie. Besucht regelmässig buddhistische Meditationsretreats.

[www.yoga-und-mehr.ch](http://www.yoga-und-mehr.ch)

### MITTWOCH, 18.09.2019

#### YOGA UND ÄTHERISCHE ÖLE

Heutzutage ist unsere Aufmerksamkeit stark auf die visuell-auditive Welt gerichtet. Nach einer theoretischen Einführung gelangen wir durch die Unterstützung von ätherischen Ölen in einer vitalisierenden und erholsamen Yogapraxis von der äusseren Sinneswahrnehmung zur Bewusstwerdung der inneren Vorgänge. So können wir stagnierende Energien freisetzen, unser Empfinden verfeinern und angenehme Gedanken fördern.



CHRISTINA  
EGGENSCHWILER

Yoga- und Pilateslehrerin und -ausbilderin, Bewegungs- und Sporttherapeutin, Lic. phil. hum. Sportwissenschaften und Outdoor Guide.

[www.open-yoga.ch](http://www.open-yoga.ch)

### DONNERSTAG, 19.09.2019

#### «LEBENSELEXIER WASSER»

##### Potenziale und Rituale im Yoga

Täglich kommen wir mit Wasser in Kontakt. In Theorie und Praxis erfahren wir mehr über dieses einzigartige Element und seine Möglichkeiten aus der Sicht des Yoga. Reinigen, Verjüngen und Regenerieren.



MARK OLIVER  
BANK

Yogalehrer, Dozent und Buchautor, er beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Yoga und Ayurveda.

[www.yogaschule-atlas.ch](http://www.yogaschule-atlas.ch)  
[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)