

# Leicht und in die Tiefe



## Yoga und Aufstellen mit Harriet und Tabea

2. bis 4. August 2024 in Davos

### Yoga & Aufstellen mit Harriet und Tabea

Emotionale Themen lassen sich auch auf leichte Art angehen. Unser Blick richtet sich darauf, die Balance im System wiederherzustellen. Es geht nicht darum, dramatisch in der Vergangenheit zu wühlen.

Wir schaffen ein gemeinsames Feld von Bewusstsein, in dem jeder Teilnehmer profitiert, ob mit oder ohne eigene Aufstellung. Du wirst als Stellvertreter immer für eine Rolle gewählt, die mit Dir selbst etwas zu tun hat – und hast somit mehrfach die Gelegenheit, Deine Themen bereits über die Resonanz in Bewegung und Lösung zu bringen. Du hast die Möglichkeit, neue Sichtweisen zu gewinnen, zu verstehen, und zudem findet ein tiefgreifender Prozess auf energetischer Ebene statt.

Dieses Wochenende wird von Harriet mit Hatha-Yoga-Einheiten und Achtsamkeitsübungen umrahmt und begleitet. So kannst Du gut in Deinem Körper ankommen, Dich spüren. Sie unterstützen Dich im energetischen Fluss zu sein und die Erfahrungen zu integrieren.

**Teilnahmegebühr 400,- CHF**

#### Harriet Grachten

Harriet lebt seit 2003 in Davos und kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Hatha Yoga hat sie 2008 kennengelernt und seit 2010 gibt sie ihre Leidenschaft in Form von Yogakursen weiter. Ihr Motto lautet: Yoga ist für jeden geeignet, der atmet.

[www.harriet-grachten.com](http://www.harriet-grachten.com)

#### Hatha-Yoga

Eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Die Asanas dienen dazu, den Körper flexibel, gesund und kräftig zu halten und die Willenskraft zu stärken. Die Yogapraxis an diesem Wochenende wird an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Tabea Kohler

Tabea lebt in Deutschland in der Nähe von Tübingen. Sie ist 2012 in die Aufstellungs- und therapeutische Arbeit eingetaucht und seitdem neugierig am Dazulernen und Erforschen. Ihre Klienten schätzen Klarheit und Empathie an ihr. Seit 2019 gibt sie eigene Aufstellungstage. [www.tabeakohler.de](http://www.tabeakohler.de)

#### Aufstellen

Systemisches Aufstellen macht Verstrickungen und Hintergründe auf energetischer Ebene innerhalb eines Systems sichtbar. Durch Wiederherstellen der Ordnung in einem System lassen sich bis dahin festgefahrene Beziehungen und blockierte Energien wieder in Fluss bringen.

#### Ort

Unser Seminar findet im SHIMA-Davos statt:  
Dischmastrasse 63  
7260 Davos-Dorf  
Telefon: +41 (0)81 410 12 00  
[www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)

## Unser Programm

### Freitag

16.30 Uhr Ankommen, Vorstellung  
17.15 Uhr Yoga bis 18.15 Uhr  
18.30 Uhr Essen  
20.00 Uhr Aufstellung

### Samstag

8.00 Uhr Yoga bis 9.30 Uhr  
9.30 Uhr Frühstück  
11.00 Uhr Aufstellungen  
14.00 Uhr Essen  
15.00 Uhr Aufstellen bis 18.00 Uhr  
18.30 Uhr Yoga / Achtsamkeit  
19.30 Uhr Essen

### Sonntag

8.00 Uhr Yoga bis 9.30 Uhr  
9.30 Uhr Frühstück und Auschecken  
11.00 Uhr Aufstellen  
14.00 Uhr Essen  
(Uhrzeiten und Programmpunkte können von uns an die Gegebenheiten angepasst werden.)

## Unterkunft

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im SHIMA-Davos direkt: Telefon +41 (0)81 410 12 00, [www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)

*Einzelzimmer 2 Nächte,*  
inkl. Vollpension, 300,- CHF

*Doppelzimmer 2 Nächte,*  
inkl. Vollpension 250,- CHF

Alternative Übernachtungsmöglichkeiten findest Du zum Beispiel über das Tourismusbüro Davos: [www.davos.ch/informieren/unterkuenfte](http://www.davos.ch/informieren/unterkuenfte)

Jugendherberge in Davos:  
[www.youthhostel.ch/de/hostels/davos/](http://www.youthhostel.ch/de/hostels/davos/)

## Essen und Trinken

Wenn Du nicht im SHIMA übernachtetest, buche bitte Dein Vollpensionspaket (vegetarisch oder vegan) im Shima für 65,- CHF/Tag dazu.

Es beinhaltet:

- Frühstück inklusive Getränke
- Mittagessen in Form von kaltem Brotzeit-Bufferet inklusive einem Getränk in der PET-Flasche
- Abendessen exklusive Getränke
- Wasser zum Nachfüllen in Deine eigene Flasche
- Pausensnacks
- Und die Tagespauschale

## Mitbringen

- Bring gerne Deine eigene Yogamatte mit
- Deine eigene Flasche, damit Du Wasser nachfüllen kannst
- Eine offene und neugierige Haltung ;-)

## Zahlung

Damit Dein Platz bei uns eingebucht werden kann, benötigen wir nach Deiner Anmeldung eine Anzahlung von 200,- CHF. Erst wenn wir Deine Zahlung erhalten haben, ist Dein Platz verbindlich gebucht.

Etwa 4 Wochen vor Seminar schicken wir Dir die Rechnung über die restlichen 200,- CHF, die bis 19. Juli 2024 zahlbar ist.

Im Falle Deiner Stornierung erlauben wir uns, eine Bearbeitungsgebühr einzubehalten.

Bis 2. Juli 2024: 50,- CHF

Ab 3. Juli 2024: 200,- CHF

Im Falle einer Stornierung unsererseits erstatten wir Dir Deine Anzahlung vollständig zurück. Darüber hinaus können keine weiteren Ansprüche an uns geltend gemacht werden.

## Datenschutz

Wir verwenden Deine Daten ausschließlich zur Organisation dieses Seminars. Falls Du über weitere Termine informiert werden möchtest, schreibe uns gerne eine eMail.

## Allgemeine Teilnahmebedingungen

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir weisen darauf hin, dass es kein Ersatz für psychiatrische, psychotherapeutische oder medizinische Behandlung ist. Für jedes Risiko, das Sie eingehen, haften Sie selbst. Sie kommen für verursachte Schäden selbst auf und stellen den Veranstalter, die Seminarleiter und die Gastgeber am Veranstaltungsort von allen Haftungsansprüchen frei.

Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen inner- und außerhalb des Seminars. Die Anweisungen der Seminarleiter sind Vorschläge, denen Sie aus freiem Willen und nur insoweit nachkommen werden, wie sich das mit Ihrer Freiheit vereinbaren lässt.

## Anmeldung

[www.harriet-grachten.com](http://www.harriet-grachten.com)  
oder [www.tabekohler.de](http://www.tabekohler.de)

