

Sonnengruss trifft Lebensfreude

Eine Auszeit für Dich mit Lebensfreude, Yoga, Meditationen,
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - Retreat vom 3.-6. Juni 2026



Nimm Dir ein paar Tage Zeit, um Dich Deiner Lebensfreude zu widmen und verbringe inspirierende Tage mit **Susan** und **Tatiana** in den Bergen mit **Meditationen**, anregenden **Inputs**, kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga**.

Umgeben von der **wunderschönen Bergwelt**, liegt **Stels** auf einer **Sonnenterrasse** oberhalb Schiers. Die Tage bieten Dir den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.

Kursdaten & Programm

Mittwoch 3.06.2026 bis Samstag 6.06.2026



Mittwoch

ab 15.30 Uhr Einchecken und Kuchen
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr Retreateröffnung
mit Thema-Input
und Meditation

Donnerstag & Freitag

08.00 – 09.15 Uhr Yogapraxis
09.15 – 09.45 Uhr Thema Input
09.45 – 10.00 Uhr Meditation
10.00 – 11.00 Uhr Brunch

13.30 – 14.30 Uhr Suppe & Blattsalat
oder Lunchpaket
16.00 – 17.00 Uhr Thema Input
17.00 – 18.00 Uhr Yin Yogapraxis bzw.
Meditation
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Samstag

08.00 – 09.15 Uhr Yogapraxis
09.15 – 09.30 Uhr Meditation
09.30 – 10.00 Uhr Abschlussrunde
10.00 – 11.00 Uhr Brunch
ab. 11.00 Uhr Heimreise

Commented [SR1]: Donnerstag und Freitag (und dann Text vom Freitag löschen) - wenn nicht unterschiedliche Inputs, siehe auch nächster Kommentar und Kommentar in blau bei Anzahl Lektionen

Commented [SR2]: "Yin-Yogapraxis bzw. Meditation" (dann könnte ich an einem Tag zB eine geführte Heilmeditation nach Jack Kornfield oder eine Deep Rest Meditation machen. Oder können wir das auch unter Yin-Yogapraxis inkludieren?).

Preise Übernachtung

CHF 510.- / Person im EZ mit Bad

CHF 450.- / Person im DZ mit Bad

CHF 441.- / Person im EZ mit Lavabo

Exkl. Kurtaxe (3.-/ Nacht und Pers.)

Im Preis inbegriffen sind:

- 3 Übernachtungen in der entsprechenden Zimmerkategorie
- Vegetarische $\frac{3}{4}$ Pension aus der regionalen und nachhaltigen Küche
- Jederzeit Kräutertee, Früchte & Dörrfrüchte zur freien Verfügung

Preise Kurskosten

CHF 555.-

Im Preis inbegriffen sind:

- Obengenanntes Kursprogramm mit Inputs, Meditationen und Yoga-Praxis

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine **frühzeitige Anmeldung** **(unter kontakt@leuchtstern.ch oder kontakt@bethsabe.ch).**

Wir freuen uns sehr auf Dich!



Susan Reiner Rupp

Trainerin & Coach für Achtsamkeit & Lebensfreude, Betriebsökonomin FH
www.leuchtstern.ch

Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. klin. Psychologin,
MBSR-, MSC- & Yogalehrerin
www.bethsabe.ch

Commented [SR3]: Als Idee...

Commented [SR4]: Oder "Wir freuen uns auf dich!", damit nicht 2x Anmeldung hintereinander?

Commented [SR5]: Ich bin weiter oben als du, kann es aber nicht verschieben... Habe bei mir MBSR- und MSC-Lehrerin rausgelöscht, damit es auch nur 2 Zeilen sind. Durch das Trainerin in Achtsamkeit ist das ja impliziert - oder würdest du es separat ausweisen?