

Kursort und Umgebung



Das Seminar findet in der Casa Selva in Trin Digg im Bündnerland statt. Das Kurshaus verfügt über 16 saubere Einzel- und Doppelzimmer (30 Betten). Die Atmosphäre ist zuvorkommend, der Kursraum hell mit schöner Aussicht auf die Bergwelt.

Die Casa Selva wird von Regina und René Spack geführt.
www.casaselvatrin.ch

Die Natur in der Umgebung lädt zur freudigen Beobachtung der Flora ein. Ende Mai dürfen wir gespannt auf das Erscheinen des zarten und prachtvollen Bergfrühlings hoffen.



In der Nähe des Kursortes inmitten von Wald umgeben liegt der klare Bergsee „Lag de Cresta“ (Crestasee). Er wird aus unterirdischen Quellen gespeisen und ist nur zu Fuss erreichbar.



Anmeldung und Auskunft: Ursula Rütimann
info@sozialeprozesse.ch, Tel. +4179 401 09 58

**Entdecken Sie neue
und aufbauende Lebenskräfte**

durch das kreative Denken



**Yoga - Seminar in
Trin - Digg in Graubünden**

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni 2014

Empfinden Sie manchmal den Alltag als grosse Herausforderung, die an Ihrer Lebenskraft zehrt?

Fühlen Sie sich manchmal antriebslos oder gestresst?

Wie kann der Alltag, welcher vor allem durch Gewohnheiten geprägt ist, durch kreative Gedankenprozesse mit interessanten Lebensperspektiven bereichert werden?

In diesem Seminar möchten wir Impulse für das kreative Leben geben und lernen, wie wir neue Lebenskräfte erschaffen können.

Wir werden anhand von einigen einfachen Körper- wie auch sogenannten „Seelenübungen“ aus dem Yoga unsere tatsächlich vorhandenen kreativen Fähigkeiten kennen lernen, und wie wir diese in praktisch allen Gebieten des täglichen Lebens einsetzen können, im Beruf, im Privatleben, in der Freizeit wie auch im Beziehungsleben.

Das Seminar baut auf dem Gedankengut von Heinz Grill auf, dem Begründer des Neuen Yogawillens (www.heinzgrill.de). Es ist für alle Menschen geeignet - auch Teilnehmende ohne Yogaerfahrung sind herzlich willkommen!

Kursleitung



Irene Fähndrich
Yogalehrerin
www.entfaltungswegen.ch

Kursleitung



Carmen Kraus
Mitarbeiterin in Bio-Landw.betrieb
Yogalehrerin
www.yoga-carmenkraus.com

Organisation



Ursula Rütimann
Sozialarbeiterin, Yogalehrerin
www.sozialeprozesse.ch

Seminarköchin



Erika Richter
Biologin, Yogalehrerin
www.casa-rosa.net

Beginn: Mittwochabend, 28. Mai 2014 Anreise und gemeinsames Abendessen um 18.30 Uhr

Kursende: Sonntag, 1. Juni 2014 um ca. 13.00 Uhr

Kosten: Seminargebühr Fr. 280.00

Unterkunft inkl. Vollpension: je nach Zimmerausstattung Einzelzimmer ab Fr. 100.00 bis Fr. 190.00 pro Person/Tag Doppelzimmer ab Fr. 100.00 bis Fr. 150.00 pro Person/Tag

