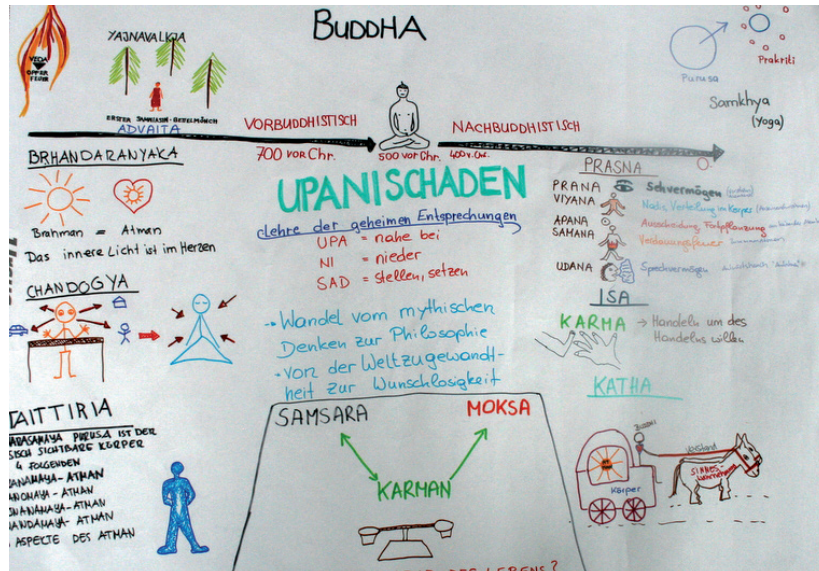


YOGAPRAXIS & PHILOSOPHIE

mit Angela Wagner und Martin Merz



Programm

Die Yoga- und Philosophiewoche beginnt am Montagnachmittag mit einer Einführung und ersten philosophischen Überlegungen zur Yogapraxis und deren Umsetzung im Alltag.

An den folgenden Tagen starten wir mit einer Morgenpraxis von 07:00 bis 09:15 Uhr, in der wir Körper, Atem und Geist in Einklang bringen. Danach stärkt uns ein reichhaltiges Frühstücksbuffet für den Tag.

Am späteren Vormittag laden wir zu kleinen Philosophie-Workshops ein. Anschliessend bleibt der Nachmittag bis 16:00 Uhr frei: Zeit zum Wandern, Spazieren oder einfach zum Sein. Wer mag, unternimmt eine gemütliche Runde auf den Stelserberg oder nutzt den Donnerstag für eine längere Tour.

Während der Mittagspause stehen Suppe, Salat und Brot zur Verfügung.

Am späten Nachmittag, von 16:00 bis 18:30 Uhr, findet jeweils ein Workshop statt, der sich der Praxis und Theorie von Asanas und Pranayama widmet.

Am Donnerstagmorgen besteht die Möglichkeit, die Präsentationen der Studierenden zu besuchen.

An den langen Sommerabenden nach dem Nachtessen laden das idyllische Wandergebiet des Stelserbergs zu einem Spaziergang oder der Stelserhof zum gemütlichen Verweilen ein.

Der Ort

Der Stelserhof liegt wunderschön eingebettet in der bündner Bergwelt des Prättigau. Zahlreiche Wanderungen und schöne Plätzchen laden ein, sich von der Natur einnehmen zu lassen und Endergie und Kraft zu tanken.



WEITERBILDUNG

20. bis 26. Juli 2026

Ort

Stelserhof
Stelserstrasse 157
7226 Stels
<https://stelserhof.ch/>

Termin

Montag, 20. – Samstag, 25. Juli 2026

Kosten

Yogapraxis & Theorie CHF 600

Kost 3/4 Pension & Logis (pro Woche/Person)

Einzelzimmer mit D/WC	CHF 875
Einzelzimmer mit Lavabo	CHF 760
Doppelzimmer mit D/WC	CHF 775
Doppelzimmer mit Lavabo	CHF 660
Kurtaxen	CHF 15

Weiterbildung-Bestätigung

Yogawoche Praxis & Theorie 31 Std.

Leitung

Angela Wagner
Dipl. Yogalehrerin YCH / EYU
Indologin MA
Martin Merz
Dipl. Yogalehrer YCH / EYU
Indologe, lic. phil.

Info & Anmeldung

sekretariat@lotosyoga.ch
Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldeschluss

Ende Mai 2026

Rücktrittsbedingungen

AGB siehe Homepage

