

Yoga meets smovey – Urlaub meets Seminar im Silvretta-Haus vom 24. – 28. September 2025

Bielerhöhe 2036 m im Montafon, A-6794 Gaschurn-Partenen

mit Christiane Sasse



Lebenskunst meets Bewegungskunst

Yoga steht für Selfcare im Sinne von Selbstpflege, Selbstwertschätzung, Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit – smovey für Bewegungsfreude und geniale Wirkungen in den Strukturen deines Körpers. Eine Zeit einfach einmal nur für DICH!

Wie fühlen sich deine All-Tage für dich an? Erfüllt? Freudvoll? **Angefüllt mit lebendiger, dynamischer und kraftvoller BewegungsART.** Lebst du dein Leben so, wie du es eigentlich gerne leben, spüren und fühlen möchtest? Falls ja, musst du nicht weiterlesen ☺

Ich denke, uns allen ist bewusst, dass unsere Körpersystem mehr Bewegung, mehr Ausgleich, mehr frische Luft und weniger Sitzen, weniger Computer, weniger Stress und Hektik bräuchte. Aber schaffst du es auch, dir diese Inseln für dein Wohlbefinden regelmäßig in deine Tagesabläufe einzubauen? Gönnst du dir das, was für deine Gesundheit eigentlich so essenziell wäre, auch **WIRKLICH** regelmäßig? Nein, das ist kein erhobener Zeigefinger. Es ist nur ein sanfter Hinweis auf das übliche Normal. Der Wunsch wäre gewiss da. Aber wo sind die Stolperfallen, wenn mal wieder alles andere wichtiger war?

Hättest du vielleicht Lust, dir einfach einmal einen ganz besonderen Urlaub zu gönnen? Zusätzlich zu Bewegung und Erholung, zu leckerstem Gaumen- und Augenschmaus, biete ich dir eine Zeit an einem Traum Ort mit einer Gruppe Gleichgesinnter, und zwar ganz besonderer Menschen – nämlich diesen einzigartigen smoveyFANS. Seit 10 Jahren habe ich sie in unzähligen Seminaren kennengelernt und weiß einfach, dass da die Lust und Neugierde bereits entfacht ist, mehr zu erfahren, mehr zu verstehen, mehr umzusetzen, von all dem, womit wir unseren Körper selbstverantwortlich im positiven und nährenden Sinne fördern könnten.



Ich biete dir in diesen Tagen all mein Wissen und meine Erfahrung in einem umfangreichen und kurzweiligen und praxisorientierten Potpourri an. So kannst du dich neu auftanken mit Ideen und Anreizen, aber auch mit Energie und jeder Menge Intuition, mit all dem, was dich mit neuem Elan zurück in ein selbstbestimmtes und selbstwirksames gestalten deiner Lebenszeit gemeinsam mit deinem Körper als engsten Vertrauten und besten Freund zurückführt.

Dazu erobern wir uns nicht nur ein tief gehendes Verständnis und viele Erkenntnisse zu unseren Körperstrukturen, sondern auch Einblicke in wunderbare alte Weisheits- und Gesundheitslehren. Immer, wenn uns die Welt überfordert, und wir Leid empfinden, finden wir hier geniale Ansätze und Maßnahmen, um uns selbst wieder stabilisieren, zur Ruhe bringen und stärken zu können.

Wenn unsere innere und äußere „Haltung“ aus der Balance geraten ist, gilt es aktiv an einer neuen Haltung und Einstellung zu arbeiten.

- **YogaZeit** ist eine Zeit, um wahrzunehmen, was gerade aus Balance geraten ist;
- ist eine Zeit, um wieder klar zu sehen, um dich selbst zu stabilisieren und zu stärken;
- ist eine Zeit, um zu spüren, wo dein Alltag dir Energie nimmt und dein dynamisches Gleichgewicht wieder neu zu justieren.
- **smoveyZeit** ist eine Zeit, um dich auf deine stärksten inneren Kräfte zurückzubedenken und sie neu zu beleben;
- ist eine Zeit, um den Fokus auf dein Leben und deine Werte auszurichten und das sind deine Herzenskräfte.
- **Yoga meets smoveyZeit** ist eine Zeit, um eine besondere Verbundenheit mit anderen zu teilen und um wieder das Wesentliche im eigenen Leben erkennen zu können.



Lebe Lebendigkeit, Leichtigkeit und pures Leben, einfach weil du dich neu entschieden hast, erwartungsfrei, empathisch und freundlich auf andere zuzugehen. Du förderst täglich dein Selbstvertrauen auf Basis einer besonderen geistig-emotionalen Selbstkompetenz und es immer besser beherrscht auf den Wellen des Lebens zu surfen.

Ich würde mich sehr freuen, dich in diesen Tagen ganz neu erinnern, inspirieren und motivieren, dir jede Menge neue Perspektiven für eröffnen zu dürfen.

Unterbringung und Kosten:

Es gibt ein begrenztes Zimmerkontingent für uns im Silvretta-Haus, direkt am Silvretta-Stausee. ALLE Zimmer bieten einen direkten Blick auf den Silvretta-See und den Piz Buin (3312 m). Unterkunft im **Doppelzimmer inkl. Halbpension 111,00 €/Tag, im Einzelzimmer 131,00 €.**

Die Seminargebühr für 4 Tage Begleitung mit mehreren Trainings-, Praxis- und Theorieeinheiten beträgt 390,00 € pro Person. Frühbucherpreis bis 31.12.24 360,00 €.

Wenn ihr es euch irgendwie gönnen könnt, dann **verlängert den Aufenthalt noch um 1-2 Tage** davor oder danach. Diese Bergwelt ist einfach zu schön, um sie nicht voll auszukosten zu können. Gerne gebe ich euch eine yogatherapeutische Einzelberatung vor oder nach dem Seminar.



Seminarleitung: Seit 40 Jahren darf ich meinen Beruf als Trainerin als meine Berufung leben. Ich sehe mich als Gesundheitslotsin. Es macht mir einfach Freude, dich mit meiner Begeisterung für unseren Körper und das Leben generell in all den Facetten anstecken zu dürfen. Es macht mir einfach Spaß andere zu Bewegung zu motivieren und zu einem selbstverantwortlichen gesundheitsorientierten Lebensstil zu inspirieren. Meine langjährige Erfahrung als Ausbilderin für Trainer, die große Anzahl an Seminaren und Ausbildungen, die beruflichen Erfahrungen über diese Lebensspanne und eigene gesundheitliche Beschwerden prägen meinen heutigen Unterrichtsstil. Ich unterrichte Yoga seit 25 Jahren, bin Yogalehrerin BdY/EYU, spezialisiert auf die Wirbelsäule, Gelenke und Faszien, bis zertifizierte Pilatestrainerin und begleite dich auch yogatherapeutisch, gerade bei spezifischen Beschwerden.



Seminar Ablauf

Seminarbeginn am Mittwoch um 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am Sonntag nach dem Mittagessen.

Wir beginnen den Tag um 7:30 – 8:45 Uhr mit einer aktiven, sanften und stärkenden Yogapraxis. *Es geht einzig darum den eigenen Körper zu entdecken. Ich biete unterschiedliche Übungsvarianten an. So bekommst du den Zugang zu DEINER Kraft und Stärke, Beweglichkeit und Flexibilität, Balance und Stabilität und erforscht deine eigenen Grenzen. Wir üben mit Anfängergeist. Es wird kein Können vorausgesetzt!!!*

Danach lassen wir uns mit einem **reichlichen Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten** verwöhnen. Die freundliche familiäre Hotelcrew, wird uns bestens versorgen.

Um 10 Uhr werden wir unseren genialen Körper in all seinen Strukturen und die unmittelbare Verbundenheit über das Nerven- und Hormonsystem mit Gedanken und Empfindungen näher betrachten. Es geht um besondere Ansätze aus der Yogatherapie und den unmittelbaren Transfer auf die einzigartige Wirkung der smoveys. So eröffnen wir uns ganz neue, weitere Blickwinkel auf unseren Körper, aber auch auf unsere Lebensweise. Dabei kann sich ein Verständnis entfalten, dass das, was uns oftmals schon seit Jahren an- und umtreibt eine Langzeitwirkung in unseren Gelenk- und Faszienstrukturen haben muss. Es gibt jede Menge unmittelbar anwendbare Tipps für Maßnahmen, um so manche Spirale in Einschränkungen und muskuläre Dysbalance wieder in die andere Richtung anstoßen zu können.

Nach dem leichten Mittagessen um 12:30 Uhr, hast du Zeit bis 17 Uhr die traumhafte Bergwelt zu genießen, egal ob im Liegestuhl vor dem Haus oder mit den Wanderschuhen.

Du wirst Halbpension buchen und bezahlen. Trotzdem dürfen wir uns über 3 Mahlzeiten freuen. Die Crew des Hauses kommt uns entgegen und splittet das 4 Gänge-Menu vom Abend auf, sodass wir mittags ein Salat-Buffer und eine leichte Suppe und am Abend die Hauptspeise und den Nachtisch genießen dürfen.

Ab 17 Uhr gibt es eine zweite Bewegungsrunde. Diesmal schwingen wir die smoveys je nach Wetterlage und Thema bei einer Wanderung um den See oder auch Indoor mit einer abschließenden meditativen Zeit nur mit dir. Diese kannst du dann für dich bis zum Abendessen um 19 Uhr, entweder im Yogaraum oder mit Blick auf den See ausklingen und nachwirken lassen.

Nach dem Abendessen treffen wir uns gegen 20 Uhr für eine weitere Stunde zu Gespräch, Austausch und Fragen, Entspannung, smoveyMassage und allem wonach uns sonst noch die Sinne stehen. Danach findet sich immer noch ein Grüppchen bei einem letzten Drink zu einem geselligen Miteinander.

