

„Yoga auf 2036 m“ – Ankommen, wo die Seele Heimat findet.

Yoga-Tage im Silvretta-Haus

01. – 05. Juli 2026

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

Seminarleitung: Christiane Sasse

Weil sich hier Himmel, Seele und Leben berühren - Deine Auszeit in den Bergen



Stille schmecken. Weite atmen. Raum erschaffen. Freiheit fühlen. Klarheit und Frieden finden.

Diese Tage gehören ganz dir – fern vom Alltag, nah bei dir selbst.

Yogatage für Dich sind eine wertvolle Möglichkeit für eine tiefere Entdeckungs- und Erkenntnisreise. Erlebe täglich die unmittelbare Wirkung einer intensiveren Yogapraxis.

Wer bist du, wenn du voller Wertschätzung hinter die Maske schaust und deine Rollen, Schutzschichten und „Perfekt-Variante“ bewusst ablegst? Alte überlieferte Weisheiten und Lebensphilosophien, auf dem Stand heutiger Forschung neu entdeckt - sagen: Wenn dich die Welt überfordert, schau nicht nach außen, sondern nach innen. Dort findest du Stabilität, Ruhe und Kraft. Die sinnvollsten Praxis-Techniken dazu erproben wir in jeder Yogapraxis.

Klarheit, Wachheit, ein konzentrierter entspannter Geist, Fließen mit der gerade vorhandenen Energie, aufgetankt mit neuer Kraft und Stärke, versorgt mit Flexibilität und aufbauenden Lebensperspektiven – so wirst du diesen besonderen Ort wieder verlassen. Die Langzeitwirkung danach ist entspannte und gelassene Haltung und ein erfülltes Herz. Nimm diese Erfahrung mit und schöpfe neue Lebens- und Tatkraft – für dich und somit auch für andere.

*„Sei eine erstklassige Ausgabe deiner selbst, keine zweitklassige von jemand anderem.“
Judy Garland*

Was dich erwartet

- **Stabilität und Balance fühlen** – wieder klarsehen und dich stärken
- **Energie zurückgewinnen** – erkennen, wo dein Alltag Kräfte nimmt, und dein Gleichgewicht neu justieren
- **Innere Kräfte aktivieren** – dich auf deine stärksten Ressourcen zurückbesinnen
- **Deinen Fokus neu ausrichten** – auf das, was wirklich zählt: deine Herzenskräfte
- **Gemeinschaft erleben** – Verbundenheit und das Gemeinsame neu entdecken

Du wirst erleben, wie Leichtigkeit, Lebendigkeit und Selbstvertrauen wachsen – sodass du getragen von bewusster innerer Kompetenz auf den Wellen des Lebens surfen kannst.



Ein Ort an dem du Stille schmecken kannst

Das Silvretta-Haus liegt direkt am Silvretta-Stausee, mit Blick auf den Piz Buin (3312 m). Jeder Morgen, jeder Atemzug, jeder Moment ist von dieser einzigartigen Bergwelt umhüllt.

Ablauf

Mittwoch – Anreise, Abendessen um 18:00 Uhr, erste Begegnung mit der Gruppe

Täglich

- **07:30 – 08:45 Uhr:** Sanfte, stärkende Yogapraxis – Varianten für jedes Level
- **Frühstücksbuffet** mit heimischen Produkten
- **10:15 Uhr:** Impulse aus einer lebensnahen Philosophie, neue Blickwinkel
- **12:30 Uhr:** Leichtes Mittagessen
- **Freizeit** bis 17:00 Uhr – wandern, ausruhen oder einfach die Aussicht genießen
- **17:00 Uhr:** Zweite Yogapraxis – meditativ und still werdend
- **19:00 Uhr:** Abendessen
- **20:00 Uhr:** Austausch, Tiefen-Entspannung, bewegte Meditation und gemeinsam Singen – und einfach Beisammensein

Sonntag – Seminarende nach dem Mittagessen

Unterkunft & Kosten

- Doppelzimmer inkl. Halbpension: **111 € / Tag**
- Einzelzimmer inkl. Halbpension: **131 € / Tag**
- Seminargebühr: **390 €** (Frühbucher bis 31.12.25: **360 €**)

Tipp: Verlängere deinen Aufenthalt um 1–2 Tage – diese Bergwelt ist zu schön, um sie nicht voll auszukosten.

Über mich

Seit 42 Jahren lebe ich meine Berufung als Trainerin, Yogalehrerin (BdY/EYU), als zertifizierte Rücken- & Pilatestrainerin und Seminarleiterin. Ein Schwerpunkt ist Yogatherapie. Meine Leidenschaft ist es, Menschen in Bewegung und Begeisterung zu bringen, ihnen viele Ideen für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben zu geben – und Bewegungs-Freude miteinander zu teilen.

Bist du bereit, dir selbst diese Zeit zu schenken?

Dann begleite mich in die Stille der Berge – und zu neuer Kraft, Klarheit und innerer Stärke in dir.

