

„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. Freiheit fühlen. Klarheit und Frieden finden.
Diese Tage gehören ganz dir – fern vom Alltag, nah bei dir selbst.**

**Yoga ist die Gelegenheit für eine wertvolle Entdeckungs- und Erkenntnisreise zu dir selbst.
Erlebe täglich die unmittelbare Wirkung einer intensiven Yogapraxis.**

Wer bist du? Was bleibt, wenn du deinen Alltags-Modus ablegst und hinter deine Masken und „Perfekt-Varianten“ schaust? Alte überlieferte Weisheitstexte und die Yogaphilosophien schenken uns einen genialen Perspektivenwechsel: Wenn dich die Welt treibt und (über)fordert, schau nicht nach außen, sondern nach innen. Nur dort findest du Stabilität, Ruhe und Kraft. Wirkungsvolle Techniken dazu, erproben wir in jeder Yogapraxis.

***„Sei eine erstklassige Ausgabe deiner selbst, keine zweitklassige nach den Regeln anderer.“**
Judy Garland*

Was dich erwartet

- **Wieder 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

Ein Ort, an dem dich die Stille berührt 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. Die tolle Hotelcrew wird uns bestens versorgen.

Ablauf

Mittwoch – Anreise, Abendessen um 18:00 Uhr, Einführung und erste Begegnungen in 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 (Salatbuffet und Suppe)
- **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 (Hauptgang und Nachtisch)
- **20:00 Uhr:** Austausch, Tiefen-Entspannung, bewegte Meditation und gemeinsam Singen – und einfach Beisammensein

Sonntag – Seminarende nach dem Mittagessen

Unterkunft & Kosten

- Doppelzimmer inkl. Halbpension: **117 € / Tag**
- Einzelzimmer inkl. Halbpension: **137 € / Tag**
- Seminargebühr: **390 €**

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 dich zu neuer Stärke, Klarheit und Lebensfreude

Anmeldung und Fragen: cs@christiane-sasse.de

