

Yoga meets smovey im Silvretta-Haus

01. – 05. Juli 2026

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

Seminarleitung: Christiane Sasse

Weil hier dein Leben Himmel und Seele berührt - Auszeit in den Bergen



Leben ist Bewegung und Lebendigkeit, Bewegung ist die Basis allen Heil-SEINs

Yoga meets smovey – Neue Perspektiven & neue Energie

Sei dir selbst nah und erfahren, wie sich Körper, Geist und Seele erfrischen: eine meditative, achtsame und fließende Yogapraxis für innere Balance trifft auf smovey-Bewegung für neue Energie und Lebensfreude.

An einem traumhaften Ort, in guter Gesellschaft, tankst du Kraft, Klarheit und Inspiration – für ein Leben, das sich leicht, lebendig und erfüllt anfühlt.

Egal, ob du mehr Gelassenheit, Beweglichkeit, Kraft oder neue Perspektiven suchst – diese Tage sind dein Schlüssel zu mehr Selbstwirksamkeit, innerer Stärke und purer Lebenslust.

Einfach einmal Zeit für DICH!

Du atmest tief durch, spürst deinen Körper, bewegst dich frei und fühlst dich immer leichter – innen wie außen.

Yoga bringt dich in deine Mitte, **smovey** schenkt dir Energie und Bewegungsfreude. Du gehst nach Hause mit neuer Kraft, innerer Ruhe und einem Lächeln, das bleibt.

♥ **Das erwartet dich:**

- ✓ tief entspannen & Kraft tanken
- ✓ Beweglichkeit & innere Balance stärken
- ✓ neues Wissen & Inspiration für deinen Alltag
- ✓ Zeit mit herzoffenen Menschen genießen

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 für mehr Freiheit und 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



An einem traumhaften Ort, begleitet von gutem Essen, Natur und wertvollem Austausch, tankst du Kraft für dein Leben – und gehst mit Klarheit, Freude und neuer Leichtigkeit nach Hause.

Doppelzimmer inkl. Halbpension: **117 € / Tag**, Einzelzimmer inkl. Halbpension: **137 € / Tag**

Seminargebühr: **390 €**

smoveyWeiterbildung: Falls du smoveyCoach bist und dir diese Tage als Weiterbildung mit Kursbestätigung anrechnen lassen willst, ist dies möglich. Dann geht die Anmeldung direkt über die smoveyHomepage und du erhältst eine Bestätigung und ein umfangreiches Handout. Gebühr: 429 €.

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.