

YogaZeit im Silvretta-Haus vom 23. – 27. Juli 2025

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

mit Christiane Sasse



Selfcare im Sinne von Selbstpflege, Selbstwertschätzung, Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit – Es geht einfach einmal nur um DICH!

Liebst du das, was du tust? Wie fühlen sich deine Tage für dich an? Erfüllt? Freudvoll? Lebst du genau das Leben, dass du eigentlich gerne leben möchtest? Falls ja, musst du nicht weiterlesen 😊

Da gibt es aber auch diese wunderbaren Lebensweisheiten, überliefert in alten Schriften, die sagen: Immer, wenn dich die Welt überfordert, und du Leid empfindest, schau nicht nach außen, sondern nach innen. Finde dort auch die Maßnahmen für dich, mit denen du dich selbst wieder stabilisieren, zur Ruhe bringen und stärken kannst. Genau diese Techniken entdecken und erforschen wir in jeder Yogapraxis. Wenn du danach in der Welt wirken willst, dann tue es mit klarem wachem Verstand, mit Gelassenheit und Wohlwollen. Dann handle mit der kraftvollen Kompetenz deiner inneren Weisheit und deines Herzens.

- 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.
- YogaZeit 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.
- YogaZeit ist eine Zeit, um die Verbundenheit mit anderen zu teilen, um wieder das Gemeinsame 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 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 13100 €.**

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 Pilates-Trainerin 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 erfahren wir mehr über eine wunderbare **Lebensphilosophie**. *Sie schenkt uns Freiheit, mit ganz neuen, weiteren Blickwinkeln auf unser Leben und das, was uns an- und umtreibt zu schauen.*

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 Yogapraxis. *Sie wird uns mehr in einen meditativen Zustand der Ruhe und Stille führen. Diesen kannst du dann für dich bis zum Abendessen um 19 Uhr, entweder im Yogaraum oder mit Blick auf den See ausklingen lassen.*

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

