

## Zwischen Himmel und Erde den inneren Ausgleich fördern!

### **Ausgleich und Zeit**

*Schenken Sie sich Zeit, um Ihr inneres Gleichgewicht zu finden und zu fördern. Yoga, Meditation und Körper-Seelen-Zeit unterstützen und fördern diesen Findungsprozess nachhaltig. Die Ruhe und Naturnähe in Stels bieten dazu die ideale Umgebung.*

### **Angebot**

Yoga, Meditation und Körper-Seelen-Zeit täglich.

Einzelgespräche, sowie ein täglicher Austausch in der Gruppe sind Bestandteil dieser Woche.

An einem Nachmittag können Sie zusätzlich eine Schnupperstunde Aikido bei Angelika Müller buchen.

### **Ort und Unterkunft**

Das kleine Dorf Stels liegt auf 1290 Meter Höhe unweit von Schiers im Prättigau. Der weite Horizont und der Blick ins Tal schaffen Distanz zum Alltag und laden ein, der Natur und somit auch sich selber näher zu kommen.

Das Seminarhaus Hof de Planis ist ein hervorragend geeigneter Ort für dieses Wochenprogramm. Die Zimmer sind sehr einladend, schlicht und gemütlich. Verandas, Lese-, Schreib- und Denkecken bieten passende Räume für einen Rückzug. Ringsum befinden sich ein paar Bauernhöfe in einer ursprünglichen Landschaft.

Das zuvorkommende Team des Seminarhauses bietet saisonale Küche und legt Wert auf Produkte der nahen Umgebung. [www.hofdeplanis.ch](http://www.hofdeplanis.ch)

### **Organisation, Gruppen- und Kursleitung: Andrea Steiner**

Andrea Steiner ist Leiterin und Inhaberin des ‚insich‘ in Bern, das sie 2005 gegründet hat. Sie begleitet Menschen als Atemtherapeutin (IKP), Beraterin (IBP), Yogalehrerin (SKA) und arbeitet medial, sensitiv und spirituell. [www.insich.ch](http://www.insich.ch)



**Organisatorisches****Datum**

Sonntag Abend 23. Juli – Freitag Abend 28. Juli 2017  
 Start: Sonntag 23. Juli 18h  
 Ende: Freitag 28. Juli 17h

**Teilnehmerzahl**

Im Minimum 8, im Maximum 14 Teilnehmende

**Anreise/Rückreise**

Die Anreise erfolgt individuell auf eigene Kosten mit ÖV oder Auto. Gratis Parkplätze stehen zur Verfügung.

**Preis Unterkunft**

Einzelzimmer mit Lavabo für 5 Nächte CHF 665.00  
 Doppelzimmer mit WC/Dusche für 5 Nächte CHF 680.00  
 Einzelzimmer mit WC/Dusche für 5 Nächte CHF 780.00  
 Der Preis für Unterkunft beinhaltet täglich morgens Bio-Tee/Kaffee/Früchte/Dörrfrüchte, reichhaltiges Brunchbuffet, Kaffee und Kuchen und ein 3-Gang-Abendessen.

**Preis Kurs**

Pro Person: CHF 500.00  
 Täglich: Meditation morgens und abends, 1 Sequenz Yoga, 1 Sequenz Körperseelenzeit, kurze Einzelgespräche, 1 Gruppensitzung

**Schnupperstunde Aikido**

Bei Angelika Müller kostet für 90 Minuten CHF 30.00  
 (Liste zum eintragen vor Ort)

**Anmeldung**

An Andrea Steiner mit untenstehendem Talon oder per Mail [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch) Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt.  
 Auskünfte und Informationen bei Andrea Steiner 031 302 05 51

**Anmeldefrist**

28. April 2017

**Annulationskosten**

Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annulationskosten verrechnet:  
 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung  
 30 Tage vor Kursbeginn: 75% der gebuchten Leistung  
 5 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung

**Anmeldetalon**

Schicken an: Andrea Steiner, insich, Ahornweg 11, 3012 Bern

Ich melde mich verbindlich an für die Sommerwoche „Zwischen Himmel und Erde den inneren Ausgleich fördern!“ vom 23. bis 28. Juli 2017.

Name, Vorname	
Adresse, Ort	
Telefon	
Mail	
Sonderwunsch Essen bitte vermerken	
Datum, Unterschrift	