

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist...!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

April Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 01.04. + 08.04. + 15.04. + 22.04. +
29.04.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 02.04. + 09.04. + 16.04. + 23.04. +
30.04.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 03.04. + 17.04.2025

→ Meditation: 10.04. + 24.04.2025

Kurzfristige Änderung sind möglich, werden jedoch
frühestmöglich auf meiner Homepage bekannt gegeben!

Yoga für alle Level !

Meine Yogastunden sind geeignet für alle Level und Altersstufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mein Stil ist stark vom Hatha & Raja Yoga geprägt und beinhaltet meditative Sequenzen sowie Pranayama.

Mein Wunsch für Dich als Teilnehmer ist es, Dich Deinem Körper wieder näher zu bringen.

Gemeinsam nähren wir das Vertrauen in Deine Wahrnehmung, üben die innere Akzeptanz und stärken Deinen Mut zur Veränderung!

NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW

AB MÄRZ 2025

L'orma -

Bioenergetische Massage

Basierend auf Quantenheilung und Bioenergetik.

nach Stefan Gottstein & nach Hartmut Fraas

Die sanften Berührungen nehmen ganz gezielt Einfluss auf die feinstofflichen Energiezentren deines Körpers und stellen die körperliche und seelische Balance wieder her.

Du darfst dich auf eine tiefenentspannende und regenerative Massage freuen.

Diese Massage ist ein Heilritual.

Ich arbeite auf geistiger- und energetischer Ebene.

„L'orma“ ist eine Ganzkörpermassage inklusive Gesicht. Die Gesichtsmassage hat einen unglaublich tollen Anti-Aging-Effekt.

Eine sanfte Bauchmassage im Zentrum der Emotionen rundet diese ganz besondere Massage ab.

Insbesondere bei Menstruationsbeschwerden, vielen Magen-Darm- sowie Verdauungsthemen und

Wechseljahrbeschwerden ist dieser Bereich unglaublich wohltuend und unterstützend.

Hilft ebenso bei Nervosität, Schlafstörungen, Zähneknirschen, Kopf- und Migränebeschwerden sowie Gedankenkarussell um nur einige Themen zu nennen.

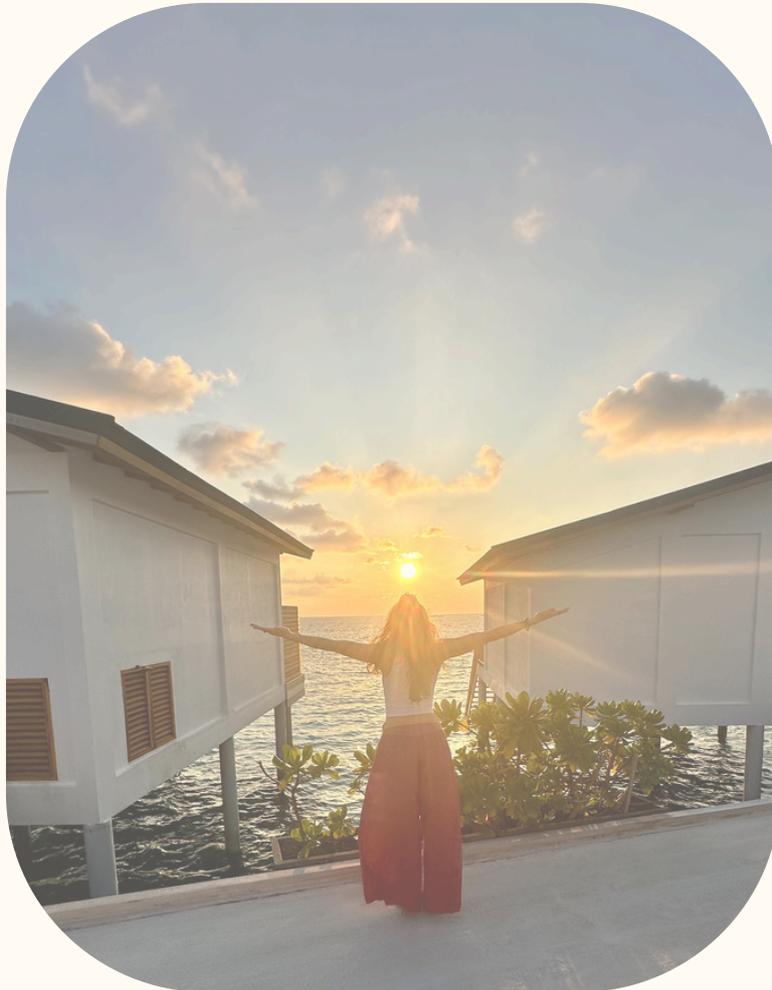
Insgesamt steigert diese regenerative Massage dein Wohlbefinden und schafft Ausgleich im gesamten Organismus.

[Buche jetzt deinen Termin](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...

...macht diesen Monat Pause...



Interessanter Beitrag...

empfehlenswert :-)

WIE ÜBERWINDEN WIR TRAUMA, MAGGIE SCHAUER? | STERNSTUNDE PHILOSOPHIE
SRF KULTUR

Maggie Schauer ist Psychologin und eine ausgewiesene Expertin zur Behandlung von Traumafolgestörungen. Ihre Expertise führt sie rund um den Globus in Kriegsgebiete und Krisenregionen, zu Menschen, die Naturkatastrophen erlebten, und zu ehemaligen Kindersoldaten. Sie sagt: Trauma geht alle an.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Yoga & Brunch

Samstag, 12 April 2025

9.30h - 11.30h

Yoga Meditation Pranayama

Dieser Yoga - Vormittag ist für ALLE Level geeignet. Sollte es deine erste Berührung mit Yoga sein, so ist dies die ideale Gelegenheit um Yoga & Meditation in der Eigenerfahrung kennen zu lernen!

Entdecke eine Methode um dein Stresslevel zu reduzieren, dein Nervensystem zu regulieren und zur inneren Balance zu finden.

anschliessendes Zusammensein mit feinem Brunch

Ein Zitat zum Abschluss

„Eines Tages klopfte die Angst an die Tür.
Der Mut stand auf und öffnete. Aber da
war keiner.“

– Goethe

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns
gemeinsam Yoga praktizieren & weiter wachsen...
auf und neben der Yogamatte!

Schön, dass es dich gibt!
Ein herzliches Namaste

Stefanie Denoth

Du hast Freude an meinen Kursen und Beiträgen? Dir gefällt mein Angebot?
Dann empfehle mich doch gerne weiter an Deine Liebsten, Deine Freunde und Bekannte und
lasse mir [hier](#) gerne Deine Erfahrung / Feedback zukommen.

Du möchtest einen monatlichen [Newsletter erhalten](#)? Dann melde Dich gleich hier mit
Deinem Namen und Deiner E-Mail-Adresse an.
Wichtig! Kreuze das Feld [«Newsletter abonnieren»](#) für Dein Einverständnis an! Und bestätige
mit einem Klick auf den Link in der E-Mail im Postfach;-)

Weitere Informationen zu Yoga mit stefanie.yoga.weg und Dein Anmeldeformular findest Du
hier: [Preise & Infos & Anmeldung](#)

Du möchtest Dich vom [Newsletter abmelden](#)?

KONTAKT
SCHREIB MIR

@stefanie.yoga.weg | info@stefanieyogaweg.ch | +41 79 566 00 32
Sotchè Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH