



«Elevate Yourself»

Im Aufbruch zu Dir – Yoga & anderes

So 13. – Do 17. Juni 2027



Yoga ist mehr als Körperübung. Yoga ist ein Weg, eine Reise zu Dir – mitten im Alltag.

Dein potenzielles Selbst ist unendlich, ob Du es weißt oder nicht. Jeder Mensch trägt einen Teil dieser Unendlichkeit und Schöpferkraft in sich – im Alltag ist dieser Teil oft verdeckt. Yoga schenkt Dir das Werkzeug, um Dein Gleichgewicht wiederzufinden, Deinen Körper zu spüren und Dich mit diesem unendlichen Teil in Dir zu verbinden.

Was bedeutet Wende für Dich? Was darf sich wandeln – und was darf neu in Dir aufsteigen? Elevate yourself: Erhebe Dich – nicht über andere, sondern zu Dir selbst hin. Zu Deiner Mitte, Deinem Herzen, Deiner eigenen Kraft.

Eine Praxis, die Dich genau darin begleitet: Kundalini Yoga, Atemtechniken, Meditation, Settings zum Integrieren – und die Natur als Beigabe. Alles alltagstauglich. Yoga und anderes.

Kundalini Yoga

Im Zentrum dieser Woche steht Kundalini Yoga – eine jahrtausendealte Praxis, die Dir hilft, Deine Energie zu spüren und zu lenken, statt von ihr gelenkt zu werden. Sie stärkt Deine Nerven, bringt Dein Drüsensystem ins Gleichgewicht und öffnet Dein Herzzentrum – die Quelle von

Mitgefühl, Klarheit und echter Verbindung. Dreh- und Angelpunkt ist die Energie in Deiner Körpermitte, der Nabelpunkt als Zentrum. In den alten Schriften (Chastras) kann man nachlesen, dass jeder Yogaweg beim Bauchnabel beginnt. Der Nabelpunkt ist nicht einfach nur ein Punkt, sondern ein Energieumwandlungszentrum des Körpers, bekannt als Manipura-Chakra.

Die Praxis bewirkt eine spürbare Erhöhung des Energieniveaus, eine Vitalisierung des ganzen Körper-Geist-Systems und eine neue, ungekannte Lebensqualität – elevate yourself. Wachse über Dich hinaus, spüre, wie sich in Dir neue Möglichkeiten auftun, und erlaube Dir, in Deine grössere Kraft hineinzuwachsen.

... & anderes

Auf dem Weg zu Dir dreht sich alles um Kraft und Bewegung. Neben den Körperübungen (Asanas) werden vor allem Atemtechniken (Pranayama) praktiziert, um die in Dir schlummernde Energie (Kundalini) zu aktivieren. Feinstoffliche Kanäle (Nadis) werden gereinigt und Zentren (Chakras) angeregt, damit diese Kraft auf allen Ebenen aufsteigen kann.

Im Körper heisst das: diese Kraft erst einmal zu spüren, sie positiv zu verwandeln und sie anschliessend zu verankern. Dabei helfen uns Meditationen und Übungen, die das Herz öffnen – wenn wir die Entscheidung nicht dem analysierenden Kopf, sondern unserem Herzen überlassen, erlangen wir Ruhe und Klarheit in den Dingen des täglichen Lebens.

Bei diesem Retreat gehört zur Wandlung auch das Wandern – Bewegung im Aussen unterstützt Bewegung im Inneren. In Begleitung der Weisheiten der Yogasutras erforschen wir den achtgliedrigen Yoga-Pfad, der zwar alt ist, sich aber immer noch zu gehen lohnt.

Inspirationsfragen, Affirmationen & ätherische Öle unterstützen Deinen Weg.

Tage im Zeichen der Wandlung

→ So: Ankommen & Einstimmen

Check-in ab 14h Begrüssung um 16.30h. Abendessen in der Casa.

→ Mo: Was darf sich wandeln?

Ein Yogatag mit Wanderung. Abendessen auswärts.

→ Di: Was darf neu in Dir aufsteigen?

Ein Yogatag mit Wanderung. Abendessen in der Casa.

→ Mi: Integration & Elevation. Abendessen in der Casa.

→ Do: Abschluss & Aufbruch nach dem Brunch um 11h.



Jeder Tag beginnt in der Stille, mit Tee und einer Yoga-Einheit am Morgen, gefolgt vom genussvollen Yogi-Brunch. Danach gehört die Zeit Dir – zum Spazieren, für eine Massage oder einfach zum Ausruhen in einem der gemütlichen Winkel der Casa. Der Nachmittag wird durch eine Yoga-Einheit bewegt (Montag und Dienstag in Kombination mit einer Wanderung), abends treffen wir uns zum köstlichen Abendessen – in der Casa oder auswärts – und beenden den Tag mit einem stimmungsvollen Abendprogramm.

Anabelle Wendy Seufert

Seit 2003 begleitet Anabelle Menschen mit Yoga – auf der Matte und im Leben. Für sie ist Yoga weit mehr als Bewegung: Es ist eine Rückverbindung zum eigenen Selbst, zum Herzen, zur eigenen Essenz.



Es geht nicht um Perfektion oder Erwartungen, sondern darum, wie man sich fühlen darf – leicht, frei und ganz man selbst. Alles kann, nichts muss.

Ihre Wurzeln liegen in der Ergotherapie (Neurologie, Psychiatrie) – dort hat sie gelernt, Menschen genau dort abzuholen, wo sie sich derzeit befinden. Als Sivananda Hatha-Yogalehrerin mit Weiterbildungen u. a. in Kundalini Yoga und als Beraterin für ätherische Öle bringt sie Körper, Atem und Düfte achtsam zusammen. Als ausgebildete Wanderführerin begleitet sie mit Freude auch abseits der Matte – hinaus in die Natur.

Seminargebühr

CHF 360.– Seminargebühr, darin enthalten sind:

- 4 Morgensessions Yoga
- 2 Wanderungen mit Inspirationsfragen, Körperübungen & Meditation
- 2 Abendsessions – eine Kombination aus Atembeobachtung & Yin Yoga
 - Zeit zum Sein
 - Praxissequenz / Inputs für zu Hause
- Begleitung durch ätherische Öle, Affirmationen, Mudras & Journaling

Kost & Logis

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF ab 105.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF ab CHF 160.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00

Plus Verpflegung in der Casa CHF (wird vor Ort bezahlt), darin enthalten:

4 Yogi Brunch, 3 Abendessen in der Casa, Bio-Kaffe / -Tee & Früchte
über den ganzen Tag, Nachmittagssnack

Extra Kosten

1 Abendessen ausserhalb der Casa plus Getränke / Essen für unterwegs

Praktisches

→ So 13. – Do 17. Juni 2027, Anreise Sonntagnachmittag, Abreise Donnerstag nach dem Brunch

→ Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn

→ Kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise (Ticino Ticket)

→ Anmeldung: Die Seminaranmeldung erfolgt per Mail: kontakt@integrales-yoga.ch

→ Die Zimmeranmeldung findet direkt über die Casa Santo Stefano Website statt.
Den Buchungslink findest Du direkt unter dieser Retreat Ausschreibung.



Integrales Yoga | Anabelle Wendy Seufert

www.integrales-yoga.ch · 076 220 33 78