



# Ankommen bei Dir Selbst

## Conscious Yoga & Embodied Meditation Retreat

21. - 24. November 2024  
mit Fiona Ballmer



*In tiefem Kontakt mit Dir*

*berührt - genährt - zuhause*



Das bewusste Sich-Zurückziehen von weltlichen Ablenkungen und die innere Einkehr gehört seit tausenden von Jahren zu vielen spirituellen Traditionen.

Gönne Dir wertvolle Zeit um bewusst anzuhalten und Dich ganz auf ein bewusstes Sein mit Dir einzulassen.

## ***...in den Bündler Bergen***

Abseits von unseren beruflichen und sozialen Verpflichtungen nehmen wir uns Zeit für eine ausgedehnte Yoga- und Meditationspraxis. In dieser «Auszeit» können wir tiefere Schichten unseres Seins berühren und unsere Erfahrung von Stille und der Einheit allen Lebens vertiefen.



## Ein Gefäss für...

- Das «Ankommen bei Dir Selbst» und das tiefe Ausrichten auf die Stille in Dir stehen während des gesamten Retreats immer im Vordergrund.
- «Conscious Yoga» - ein fließendes Vinyasa Yoga verbunden mit Meditation, Atemtechniken, somatischem Wahrnehmen und Elementen aus dem Realisation Process.
- Verkörperte Meditation und Verkörperungs-Übungen des Realisation Process: Diese helfen uns präsent in unserem Körper zu sein, uns mit Qualitäten wie Liebe oder Kraft zu verbinden und uns auch auf subtile Energien in unserem Körper einzulassen.
- Reflexion, Austausch und bewusstes Zusammensein
- Abendprogramm mit Meditation, Mantrasingen oder Tanzen
- Freie Zeit für Dich zum Spazieren, Wandern, Lesen, Schlafen und Sein
- Um unsere Erfahrung von Stille und die Ausrichtung auf uns Selbst zu vertiefen, verbringen wir die Zeit von 22.00 bis 10.30 Uhr in Schweigen.



Lebendige Stille

### Donnerstag

- |               |   |
|---------------|---|
| 15.00 – 16.00 | Anreise, Snack mit Kuchen und Säften, Einchecken ab 15.30 Uhr |
| 16.00 – 17.45 | “Conscious Yoga” und verkörperte Meditation                   |
| 18.00 – 19.00 | Vegetarisches 3-Gang-Abendessen                               |
| 20:30 – 22:00 | Meditation, Mantra  |

### Freitag & Samstag

- |               |   |
|---------------|---|
| 07.30 – 10.00 | “Conscious Yoga” und verkörperte Meditation         |
| 10:30 – 11:30 | Vegetarischer Brunch                                |
| 11:30 – 15.00 | Zeit für Dich selbst, wandern, lesen, schlafen etc. |
| ca. 14.30     | Snack mit Kuchen und Säften                         |
| 15:00 – 17:30 | Meditation und Embodiment, Reflexion und Austausch  |
| 18.30 – 19.30 | Vegetarisches 3-Gang-Abendessen                     |
| 20:30 – 22:00 | Mantra, Tanz, Meditation                            |

### Sonntag

- |               |   |
|---------------|---|
| 08.00 – 10.00 | “Conscious Yoga” und verkörperte Meditation |
| 10:30 – 11:30 | Vegetarischer Brunch                        |
| ca. 12.00     | Individuelle Abreise                        |

# Lebe aus der Tiefe Deines Seins

## Kursleitung

Fiona Ballmer ist Meditations-, Embodiment und Yogalehrerin YCH sowie Senior Realization Process Teacher. Seit vielen Jahren widmet sie sich der Meditation, Yoga und innerer spiritueller Arbeit und erforscht die Bereiche Bewusstsein, Verkörperung und Psychologie. Sie unterrichtet Yoga und Meditation und gibt Kurse im Realization Process und zu verkörpertem spirituellen Erwachen.

## Kosten

Preis für Kurs (Yoga, Meditation etc.):  
CHF 300

+ zuzüglich Preis für  
3 Übernachtungen inkl. Essen:

DZ mit Lavabo: CHF 396.00

EZ mit Lavabo: CHF 456.00

DZ mit Dusche/WC: CHF 465.00

EZ mit Dusche/WC: CHF 525.00

## Anmeldung

[www.fionaballmer.ch](http://www.fionaballmer.ch)

[info@fionaballmer.ch](mailto:info@fionaballmer.ch)

Mobile: +41 78 773 25 95

## Retreat-Ort & Zimmerbuchung:

Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226

Stels, Schweiz +41 81 328 11 49,

[mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch)



## Retreathotel Stelserhof

- Der Stelserhof liegt auf einer Sonnenterrasse in der natürlichen Bergwelt des bündnerischen Prättigau oberhalb von Schiers auf 1280m.
- Die schlichten Zimmer sind gemütlich und einladend. Die Zimmer verfügen über ein eigenes Bad oder über ein Lavabo, kombiniert mit Etagendusche/WC.
- Die Küche im Stelserhof ist vegetarisch mit frischen, saisonalen Produkten aus der Region. Spezielle Ernährungswünsche können auf Anfrage berücksichtigt werden.
- Nach unserer Morgenpraxis gibt es ein gesundes vegetarisches Brunchbuffet.
- Nachmittags erhalten wir einen Snack mit Kuchen und Säften.
- Das vegetarische 3-Gang Abend-Menü wird mit Salatbuffet, Hauptgang und Dessert offeriert.
- Bio Kräutertee, Früchte und Dörrfrüchte stehen während unseres Aufenthaltes zur Verfügung.

# Anmeldung

## Ankommen bei Dir Selbst

### Conscious Yoga & Embodied Meditation Retreat

21. - 24. November 2024  
mit Fiona Ballmer

Hiermit melde ich mich verbindlich für das "Ankommen bei Dir Selbst" -  
Conscious Yoga and Embodied Meditation Retreat vom  
21.-24. November 24 im Stelserhof GR an.

Vorname

Nachname

Strasse

PLZ/Ort

Mobile Nr.

Email

**Wichtig:** Anmeldungen sind verbindlich. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen ab dem 20. Oktober 2024 können die Kurskosten nicht rückerstattet werden. Für die Übernachtung/Verpflegung gelten die Rücktrittsbedingungen des Seminarhotels Stelserhof. Eine Reiseannulationskostenversicherung ist empfohlen.

Die Kosten für den Kurs sind zahlbar bis zum 20. Oktober 2024.

Die Zimmerreservation und Bezahlung von Übernachtung & Essen läuft über das Seminarhotel Stelserhof und wird an das Seminarhaus bezahlt.

**Kosten:** Preis für Kurseinheiten (Yoga, Meditation etc.): CHF 300

+ Preis für 3 Übernachtungen inkl. Essen abhängig von der gewählten Zimmerkategorie:

DZ mit Lavabo: CHF 396.00; EZ mit Lavabo: CHF 456.00

DZ mit Dusche/WC: CHF 465.00; EZ mit Dusche/WC: CHF 525.00

Preise inkl. MwSt., exkl. Kurtaxen (CHF 3.00/Nacht +Person)

Gesamtkosten beinhalten: Kurseinheiten, Übernachtung, Brunchbuffet, 3-Gang-Abendessen, Nachmittagssnack mit Kuchen, Kräutertee, Früchte und Dörrfrüchte

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte Anmeldung senden an:

info@fionaballmer.ch oder Fiona Ballmer, Neuer Weg 22, 4114 Hofstetten SO