

## FLIMS hotel schweizerhof seminare

ein stiller kraftort —  
sanfte wohlfühloase,  
kulinarischer genuss



ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen - kreativ



### flims - berge, schnee & weite pisten

umgeben von spektakulären berggipfeln des bündner oberlandes liegt auf einer sonnterrasse das romantikhotel schweizerhof flims. inmitten dieser alpenidylle erleben sie wohltuende entspannung: die fenster geben den blick auf das bergmassiv flimser stein frei und der park mit seinen lauschigen plätzchen lädt sie zum verweilen oder zu einem austausch in der gruppe ein. wenn sie mit weit ausgebreiteten armen die bergluft atmen, sind sie ganz im „hier und jetzt“.

**aktiv in der natur - zu jeder jahreszeit** erfahren sie die faszinierende bergwelt rund um das romantikhotel schweizerhof flims mit ausgedehnten wanderungen. lassen sie das natur-monument "ruinaulta"-rheinschlucht auf sich wirken oder spazieren sie zu den ufern des kristallklaren caumasees. die kraft dieser landschaftseindrücke und der blühenden fauna wird sie in ihren alltag hinein begleiten. wenn sie für eine kleine pause in die heimeligen berg-hütten einkehren, runden sie ihr genusserlebnis mit bündner spezialitäten ab. auch für wintersport-begeisterte bleiben keine wünsche offen: in unmittelbarer nähe des romantik hotels schweizerhof flims lockt die winterwelt mit ihren ausgedehnten skilanglaufloipen, kilometerlangen schnee-wanderwegen und dem weittäufigen alpinen skigebiet.

**wohlfühlen mit allen sinnen** zurück im romantikhotel schweizerhof flims erwartet sie ein grosszügiger wellnessbereich: in dem grossen indoor-pool lassen

sie sich von grander wasser tragen; im dampfbad und der finnischen sauna können sie ihren körper sanft entschlacken. vielleicht gönnen sie sich eine aroma oder lomi lomi massage, um ihr inneres gleichgewicht zu finden, oder sie tanken energie mit einer hot stone oder sport massage. auf unseren seminaren entspannen sie zusätzlich bei wohltuenden übungen in dem neu gestalteten „salle d'etude“ mit seiner einmaligen aussicht: schauen sie zu, wie die berge feuerrot im rot der abendsonne leuchten.

### unterkunft

fin de siècle, belle époque und jugendstil bestimmen das stilvolle ambiente der doppel- und einzelzimmer. alle zimmer sind mit du/wc, parkettboden, safe, minibar, tv, telefon, fön, bademantel sowie badeschuhen ausgestattet.

### verpflegung

genusschlemmen mit französischem akzent. der schweizerhof flims legt viel wert auf marktfrische und vorwiegend regionale produkte. alle saucen, suppen & fonds werden wie im ursprung der „haute cuisine“ selber zubereitet. küchenchef michael locher und sein team verwöhnen sie im rahmen der halbpension mit einem reichhaltigen frühstücksbuffet sowie einem 5-gängigen abendmenü, wahlweise vegetarisch.

### anreise

von fast allen deutschen fernbahnhöfen erreichen sie bequem und oft ohne umsteigen den bahnhof chur in graubünden. von dort bringt sie der postbus in ca. 35 minuten zur haltestelle „flims waldhaus“, die nur 100 m vom hotel entfernt liegt.

## am fusse der alpen



### leistungen

- ferienkurs • tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung • begrüßungstreffen • übernachtung im ½ doppelzimmer mit eigener du/wc • halbpension mit frühstücksbuffet und 5-gängigem abendmenu, wahlweise vegetarisch • freie nutzung des wellnessbereiches • infopakete

### wahl- & zusatzleistungen

- einzelzimmer standart / woche € 130
- DZ- od. EZ-zuschlag für superior- oder deluxe-zimmer fragen wir gerne für sie an.
- verlängerungstage sind auf anfrage möglich.
- buchungspauschale 30
- flugbuchung 50

### teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6 / höchstens: 14

### jahresübersicht

reise-nr.	termin	titel	kursleitung	preis
	08.01.- 15.01.	yoga-qigong & skilanglauf	matthias schoen	1'290
	05.03.- 12.03.	tai ji quan & qi gong und skilanglaufen	alexandra prase-dressler	1'340
	18.06.- 25.06.	finde deinen weg - yoga & meditation	christine papendieck	1'040
	13.08.- 20.08.	yoga, wandern und meditation	birgit hegemann	1'090
	03.09.- 10.09.	luna yoga & kreatives schreiben – intensivseminar adelheid ohlig		1'140
	08.10.- 15.10.	mit yoga & qigong in einklang mit der natur	hans-georg schoen	1'040
	03.12.- 10.12.	mit yoga zur eigenen kraft	julia mayr	1'040
	18.12.- 25.12.	yoga & skilanglauf	kristin-sybill grosse	1'440



**schönes ambi-  
ente &  
leckeres  
früstück**



## DETAILINFOS SEMINARE

### intensives erleben mit hatha yoga & meditation

04.12. - 11.12.2010 • euro 1040

in der herrlichen bergwelt die kraft im äusseren und inneren erfahren. ich lade sie ein, in die vielfalt der yoga-haltungen zu gehen. in detaillierten, klaren übungsweisen werden sie die kraft ihres körpers wahrnehmen und durch das betonte atmen in ihren energiefluss kommen. so können sie sich achtsam und konzentriert ihrem eigenen inneren wesen zuwenden. wohltuende entspannungen und meditationen helfen ihnen, in ihre mitte und stille einzutauchen. die übungsphasen sind am morgen vor dem frühstück und abends vor dem gemeinsamen essen, so bleibt genügend zeit für alleinige unternehmungen oder gemeinsame wanderungen, die inge baudrexel als begeisterte bergsteigerin gerne begleitet. • 4 stunden/tag

**inge baudrexel**, yogalehrerin ska, in der iyengar u. pagua tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wegkurse. ausbildung in traditioneller thaimassage u. zeitgenössischem tanz. laufend in fortbildung in psychologie und bei spirituellen lehrern.

### yoga - den augenblick geniessen

19.12. - 26.12.2010 • euro 1390

„gib jedem tag die chance, der schönste deines lebens zu werden.“ (mark twain)  
in der hektik des alltags gehen die kleinen momente der freude und des glücks oft unter. die ganzheitliche, uralte methode des hatha-yoga geht über reine gymnastik hinaus. mit hilfe von körper- und atemübungen, entspannung und meditation entwickeln sie achtsamkeit für die vorgänge in körper und geist. sie können ihr individuelles wohlfinden aktiv beeinflussen, zu innerem gleichgewicht finden, die lebensfreude wieder entdecken. so geniessen sie die woche in der traumhaften bergwelt mit allen sinnen und tanken kraft, um dem oft stressigen alltag entspannt und gelassen begeg-

nen zu können. • 4 stunden/tag  
**christiane may**, yogalehrerin bdy/eyu, zertifiz. hormonyogalehrerin, kursleiterin pmr. beschäftigt mit yoga seit über 25 jahren, kursleitung seit 2002 in düsseldorf. mir ist es besonders wichtig, auf die individuellen möglichkeiten der teilnehmerinnen einzugehen.

### yoga-qigong & skilanglauf

08.01. - 15.01.2011 • euro 1290

hatha yoga und fließende qigong formen werden wir in dieser woche kraftvoll und dynamisch üben; sowie weiche meditative asanas und karanas (bewegungsabfolgen von asanas) und qigong formen praktizieren. die körperliche fitness wird gesteigert, kraft aufgebaut und die beweglichkeit gefördert. im vordergrund steht dabei immer der achtsame umgang mit unserem körper, unterstützt durch bewusste atemführung. somit starten sie gut vorbereitet in den tag und können beim skilanglauf und schneewandern die wundervolle landschaft der region geniessen. dieses seminar ist für anfänger und fortgeschrittene gleichermassen gut geeignet. • 4 stunden/tag

**matthias schoen**, zertifizierter yogalehrer der yoga alliance mit schwerpunkt power und inspya yoga, über 30-jährige yoga- und qigong praxis, langjährige seminarbegleitung bei neue wege, schüler von hans-georg schoen, unterrichtet im westen von hamburg.

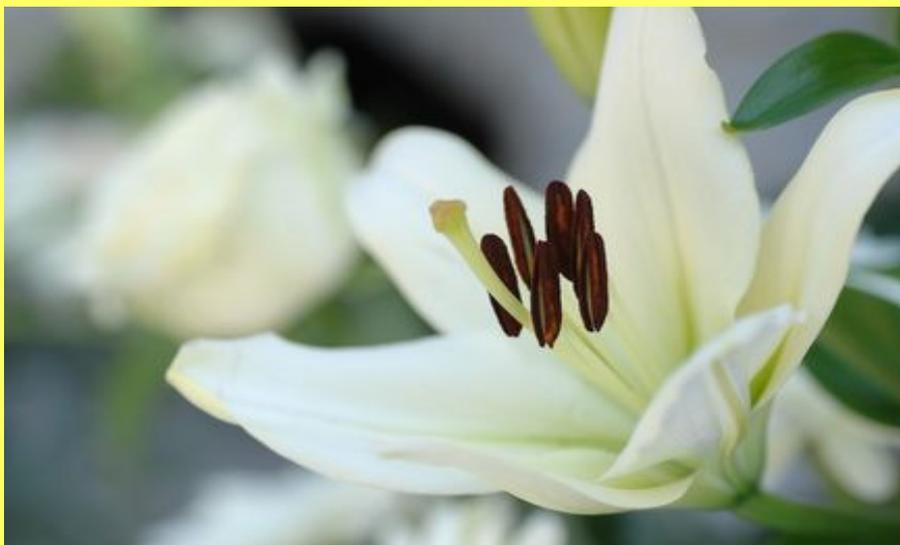
### tai ji quan & qi gong und skilanglaufen - von der bewegung in die stille

05.03. - 12.03.2011 • euro 1340

in dieser aktiven urlaubswoche werden sie nicht nur die wohltuende wirkung der täglichen praxis von qi gong und tai ji quan erleben, sondern auch die der körperlichen aktivität in der natur. so werden sie von innen und aussen gestärkt und können sich optimal regenerieren. je nach geschmack besteht die möglichkeit, nach der morgendlichen tai ji quan übungseinheit der individuellen tagesplanung oder das langlaufen in der gruppe. alexandra prase -dressler lehrt sowohl stilles als auch bewegendes qi gong und die weltweit praktizierte pekinger kurzform aus dem yoga stil. sie können 5-mal 2 stunden tai ji



ferien mit  
wohlgefühl &  
weiter aussicht



quan & qi gong und 5-mal 2 stunden skilanglauf geniessen.. einen freien tag in der woche können sie ganz nach ihrem persönlichen rhythmus gestalten. • 4 stunden/tag  
**alexandra prase-dressler**, unterrichtet seit jahren tai ji quan, qi gong, gong fu und daoistische meditation in frankfurt/main an der phönix akademie, die sie gemeinsam mit ihrem meister leitet. sie ist heilpraktikerin und hat ihre eigene praxis für craniosacral-und physiotherapie.

#### finde deinen weg - yoga & meditation

18.06. - 25.06.2011 • euro 1040

mitten in der natur, die berge direkt im blick, erfahren sie was gehen auf neuen wegen bedeutet. wir erkunden mit gehmeditationen und wandern die umgebung, spüren die unebenheiten unter uns und die grosse freude des ankommens. im üben des yoga machen wir uns auf zu unserem eigenen individuellen weg nach innen. zurück zu unserer mitte um von dort neu gestärkt und voller freude wieder nach aussen zu gehen. durch den intensiven kontakt mit unserem körper und unserer atmung eröffnen sich viele neue möglichkeiten unseren lebensweg zu gestalten. aufgeladen mit energie, kraft, leichtigkeit und freude wenden wir uns ruhig und mutig den vor uns liegenden aufgaben zu. • 4 stunden/tag

**christine navuna papendieck**, yogalehrerin und sängerin. in ihrer heimatstadt nürnberg leitet sie das yogastudio navuna-house. sie gibt konzerte, seminare und workshops im in- und ausland. ihr yogaschwerpunkt liegt im bereich des viniyoga. ihr unterrichtsstil zeichnet sich durch humorvolle leichtigkeit und tiefgehende stille aus. ihr konzerte und ihre musik wird unter dem namen "navuna" veröffentlicht.

#### yoga, wandern und meditation - kraft

#### schöpfen, freude nähren und entspannen

13.08. - 20.08.2011 • euro 1090

an diesem schönen ort haben sie die möglichkeit, vitalisierendes üben zu verbinden mit ausgiebigen wanderungen in der herrlichen natur sowie den genussvollen angeboten des romantikhotels schweizerhof. stärkende und fließende yogaübungen verbunden mit pranayama bringen entspannung und schenken neue kraft. in der meditation üben wir uns in der akzeptanz des augenblicks und können mehr und mehr in friedliche stille und waches entspanntsein finden. harmonie und wohlbe- finden breiten sich aus und können kraftquelle für den alltag werden. • 3 stunden/tag + wandern

**birgit hegemann**, yoga- und qi gong lehrerin sowie heilpraktikerin. seit 1990 lehrfähigkeit für yoga, qi gong, ganzheitlicher gesundheitspflege nach den 5 elementen, ernährung und heilfasten in eigener schule und in seminaren in europa und asien. unterrichtet buddhistische achtsamkeitsmeditation. langjährige meditationsschülerin von ursula lyon.

#### luna yoga und kreatives schreiben - intensivseminar

03.09. - 10.09.2011 • euro 1140

luna yoga weckt schöpferische kräfte. nach den übungen am morgen bleibt der tag frei für eigene exkursionen: schwimmen im mystisch anmutenden bergsee unterhalb des hotels, ausflüge zu den modernen architekturbeispielen graubündens, wanderungen in die berge oder entspannende stunden rund um die erholsame umgebung des schweizerhofs. vor dem abendessen können die eindrücke des tags in worte gefasst werden. spezielle übungen regen die phantasie an und wecken die lust am kreativen ausdruck im schreiben. so wie die luna yoga übungen sich den übenden anpassen, so ist das frische gestalten kleiner texte eine allen freude machende tätigkeit. es braucht lediglich neugier und mut. • 5 stunden/tag

**adelheid ohlig**, dolmetscherin und journalis-



## belle epoche- ambiente mitten in den bergen



tin, entwickelte luna yoga vor dem hintergrund ihrer ausbildungen in yoga, ayurveda, akupunktur. beim kreativen schreiben werden die anregenden erfahrungen des übens schöpferisch umgesetzt.

### mit yoga & qigong in einklang mit der natur

08.10. - 15.10.2011 • euro 1040

wir sind auf vielen ebenen mit den schwingungen des kosmos verbunden. mit yoga-qigong und meditation, verfügen wir über wirksame mittel. uns mit den energien der natur zu verbinden. unser neues weltbild, das auch geprägt wird durch die erkenntnisse der quantenphysik, ermöglicht uns einen tieferen zugang zur natur. ich möchte meine langjährigen erfahrungen in diesem seminar weitergeben. neben den bekannten asanas werden sie pranayama übungen und neue yoga-qigong reihen kennenlernen. diese werden wir verinnerlichen und auch gemeinsam in der natur vertieft erleben. auf unseren wanderungen, die wir wahlweise mit der gruppe oder individuell durchführen, können sie tiefer atmen und wieder den duft der pflanzen und der erde aufnehmen. • 4 stunden/tag

**hans-georg schoen**, yogalehrer bdy, pädagoge. ist einer der pioniere des yoga. mit seiner jahrzehnte langen erfahrung in der leitung von seminaren und in der ausbildung von yogalehrern, versteht er es, die verschieden yogarichtungen einfühlsam zu verbinden..

### mit yoga zur eigenen kraft, klarheit und lebensfreude finden

03.12. - 10.12.2011 • euro 1040

die majestät der berge und die klare, erfrischende bergluft laden sie ein ihre eigene kraft, klarheit und einzigartigkeit zu finden. atemübungen, kraftvolle asanas (körperhaltungen), dynamische yogafloWS (fliessende körperübungen), bewegte meditationen, aber auch sanfte spürübungen und entspannung unterstützen sie dabei. der wechsel aus stille und wahrnehmung, dynamik und aktivität spiegeln sich im innen

wie im aussen. während der yogasequenzen lauschen sie in die tiefen ihres seins, um dann wieder die gemeinschaft der gruppe zu geniessen oder die schönheit der winterlandschaft. fernab vom alltag tauchen sie ein in die quellen ihres ursprungs der kraft, lebensfreude und vitalität. • 4 stunden/tag  
**julia mayr**, dipl. pädagogin, yogalehrerin seit 1999, lehrt an der uni linz, yogaschulungen in indien, luna yoga ausbildung, fortbildungen in flow yoga, iyengar yoga, beckenboden- und lachyogatrainerin, familienfrau und mutter. motto: leben pur!

### yoga & skilanglauf – vom kopf in den körper, die seele fährt mit

18.12. - 25.12.2011 • euro 1440

die kraft der berge, die schönheit und stille der natur laden uns ein, den alltag hinter uns zu lassen. sowohl yoga als auch klassischer skilanglauf nach der innerskiing-methode bringen uns in die freude und die lust an der bewegung. am morgen, bei sanften vom atem geführten, fliessenden bewegungsabläufen aus dem klassischen hatha-yoga nehmen wir uns zeit nach innen zu spüren und muster zu erkennen um neue erfahrungen einzuladen. auch beim skilanglauf geht es um sanfte, körpergerechte bewegung im atemrhythmus. ein freier tag in der woche kann ganz nach dem individuellen rhythmus gestaltet werden. der kurs ist auch gut für skilanglauf-anfänger geeignet. • 4 stunden/tag

**kristin-sybill grosse**, langjährig erfahrene, yogalehrerin bdy/eyu, langlauflehrerin nach der innerskiing-methode von uwe kloss und heilmasseurin. schülerin von a.trökes. unterrichtet aus dem herzen kommendes, sanftes, im atemrhythmus fliessendes hatha-yoga (nach t.k.v. desikachar) angelehnt an viniyoga & yoga-flow.

