

SASS DA GRÜM PAUSCHALWOCHE 2025

SASS DA GRÜM AYURVEDAWOCHE 2025

Ich lasse es mir richtig gut gehen.
6–7 Übernachtungen
23.–29. März, 12.–18. Oktober,
19.–25. Oktober 2025
mit **Christina und Team**

Während der vedischen Hochkultur Indiens war Ayurveda Ausdruck des ganzheitlichen Wissens vom Menschen und der Natur. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, die in ständiger Wechselwirkung mit der Umwelt steht. «Gesundheit ist gleichbleibend mit dem Gleichgewicht von Stoffwechsel, Verdauung, Körpergewebe und Ausscheidung und ist abhängig vom inneren Wohlbefinden des Bewusstseins, des Geistes und der Sinne.»
Ayurveda ist mehr als eine Heilkunde für Krankheiten. Das eigentliche Ziel besteht darin, Gleichgewicht in Körper und Bewusstsein zu bringen und dadurch ein langes, erfülltes Leben zu ermöglichen. So findet man in dieser Ayurveda-Woche Ruhe und Stabilität, um den Herausforderungen des Alltags wieder mit Energie und Frische begegnen zu können.

Inbegriffene AYURVEDA-Leistungen:

- Persönliches Gespräch und individuelle Betreuung
- Teilnahme im Heilkreis am Ort der Kraft
- Teilnahme an den Ritualen am Ort der Kraft
- 1 × Marma (Ganzkörpermassage mit warmem Öl)
- 1 × Abhyanga (vierhändige Synchronmassage)
- 1 × Shiro Dhara (sanfter, warmer Ölguss über die Stirn)
- 1 × Kizhi (Massage mit warmen Kräutern und Öl)
- 1 × Udvar Thana (Pulvermassage)
- 5 × vitalisierender Morgengruss
- 5 × Augentraining, Atmen und Gutenachtgeschichte
- Behandlungsdauer je 60–70 Minuten
- Ein Bademantel steht zur Verfügung

Preis pro Person

CHF 890.–
(bitte mit Bargeld bei der Endabrechnung an der Rezeption zahlen)

+ Übernachtungspreis Vollpension gemäss
Hotelpreisliste, z.B. im Doppelzimmer 14 m²

6 Tage CHF 990.–
7 Tage CHF 1'050.–

SASS DA GRÜM GESUNDHEITSWOCHE

Wohlbefinden und Genuss
7 Übernachtungen

Die entspannte Atmosphäre unserer Hotelanlage, die exzellente Küche, die kraftvolle Natur zusammen mit fachkundigen Massagen machen den Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis. Zur Zentrierung besuchen Sie die Rituale am Ort der Kraft oder begeben den Yogaweg. Das sind wichtige Schritte zu neuem Wohlbefinden und Freude tief zu geniessen.

Inbegriffene Leistungen:

- 7 Übernachtungen
- 7 × 3 Sass da Grün gesunde Mahlzeiten
- Sass da Grün ionisiertes Quellwasser
- Transfer Bahnhof San Nazzaro/Materialeiseilbahn
- Übernachtungstaxe und MwSt.
- Teilnahme im Heilkreis am Ort der Kraft
- Teilnahme an den Ritualen am Ort der Kraft
- 1 × energetische Meridian-Massage
- 1 × Zitronenöl-Massage
- 1 × Fussreflexzonen-Massage
- 1 × Ganzkörper-Aromaölmassage
- Behandlungsdauer je 60–70 Minuten
(Diese Massagen sind aufeinander abgestimmt und daher besonders aufbauend!)

Preis pro Person (Zimmer 14 m²)

Im Doppelzimmer CHF 1'410.–
Im Einzelzimmer CHF 1'675.–

(PS: Diese Preise sind ohne Wochenprogramm.)

Besuchen Sie auch während des Jahres immer wieder unsere Website. Dort erfahren Sie Aktuelles und Detailliertes zu unseren Angeboten.

SASS DA GRÜM PREISE SAISON 2025

PREISE

Pro Person und Tag inkl. Vollpension

ZIMMER 14 m ²	ab 7 Nächten	2–6 Nächte
--------------------------	--------------	------------

Doppelzimmer	CHF 150.–	CHF 165.–
--------------	-----------	-----------

ZIMMER 20 m ² mit Balkon oder Sitzplatz		
---	--	--

Doppelzimmer	CHF 170.–	CHF 185.–
--------------	-----------	-----------

Einzelzimmer-Zuschlag	CHF 38.– pro Nacht	
-----------------------	--------------------	--

REDUKTIONEN

3./4. Person im Galerie-Zimmer (30 m²): 30%

Kinder im Zimmer der Eltern:
2–8 Jahre 70%, 8–12 Jahre 55%, 12–16 Jahre 40%

Nicht eingenommene, abgemeldete Mahlzeiten – CHF 15.–

FRÜHBUCHERRABATT

4 Wochen vor Termin CHF 40.–

8 Wochen vor Termin CHF 80.–

Aufenthalt mindestens 7 Tage, pro Zimmer

ZAHLUNGSMITTEL

Bargeld, Post Card und EC-Maestro,
mit Kreditkarten +2,5%
€-Zahlungen nach Tageskurs ohne Devisenverlust.

Preise gültig vom:

23. März–26. Oktober 2025

5%
Langzeitrabatt
ab 10 Tagen
Aufenthalt

IM PREIS INBEGRIFFEN

- Sass-da-Grüm-Willkommensdrink
- Ionisiertes Quellwasser stets zur Verfügung
- Geschmackvolle Zimmer mit Dusche/WC/Föhn/Radio
- Vielfältiges Frühstückbuffet vegan und vegetarisch
- Kreatives, vollwertiges, vegetarisches Mittags- und Abendmenü
- BIO-Küche
- Kräuter und Blumen aus dem eigenen Garten
- Teilnahme im Heilkreis am Ort der Kraft
- Teilnahme an den Ritualen am Ort der Kraft
- Freier Aufenthalt am Ort der Kraft, rund um die Uhr
- Yoga-Parcours
- Swimmingpool
- Internet-Zugang
- WiFi im Restaurant
- Geringe Mobilfunk-Strahlungen
- Ticino-Ticket für freie Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr
- Transfer vom/zum Bahnhof oder zur Schiffsstation San Nazzaro
- Gepäcktransport mit der Seilbahn
- Service, Mehrwertsteuer und Übernachtungstaxe
- Ein gut aufgestelltes Sass-da-Grüm-Team

Zum Preis zusätzlich die Kurtaxe (2024 = CHF 3.40 pro Nacht pro Person)



*** unique
HOTEL
Sass da Grün

Via Campea 27, CH - 6575 SAN NAZZARO-VAIRANO
TEL. 0041 (0)91 785 21 71, FAX 0041 (0)91 785 21 79
E-Mail: info@sassdagruem.ch, www.sassdagruem.ch

PROGRAMM UND PREISE 2025

SASS DA GRÜM PAUSCHALANGEBOTE 2025

SASS DA GRÜM KRAFTPAKET 4 Übernachtungen

Abschalten, Natur erleben und geniessen

Sass da Grün ist ein Platz, wo Sie in sehr kurzer Zeit abschalten und sich vom Alltag mit seinem Lärm und seiner Hektik lösen können. Dabei sollen Ihre Seele und Ihr Körper zusammen profitieren. Geniessen Sie die Aromaölmassage, besuchen Sie die Rituale am Ort der Kraft und lassen Sie sich das feine vegetarische Essen schmecken. Dazwischen haben Sie genügend Zeit für den Yoga-Parcours, zum Lesen oder zum Durchstreifen der Kastanienwälder. Ein optimales Kraftpaket...

Inbegriffene Leistungen:

- 4 Übernachtungen
- 4 × 3 Sass da Grün gesunde Mahlzeiten
- Sass da Grün ionisiertes Quellwasser
- Transfer Bahnhof San Nazzaro/Materialeiseilbahn
- Übernachtungstaxe und MwSt.
- Teilnahme im Heilkreis am Ort der Kraft
- Teilnahme an den Ritualen am Ort der Kraft
- 1 × 60–70 Minuten Aromaöl-Massage

Preis pro Person (Zimmer 14 m²)

im Doppelzimmer CHF 750.–
im Einzelzimmer CHF 900.–

SASS DA GRÜM ENERGIETANKEN AM KRAFTPLATZ 7 Übernachtungen

Energie erneuern, erholen und entspannen

Der besondere Ort mit seinen hohen positiven energetischen Strahlungen ist ideal, um der Hektik und den Turbulenzen des Alltags zu entfliehen, sich eine Woche Auszeit zu gönnen und echte Erholung zu geniessen. Umrahmt und unterstützt wird diese Woche von wohl-tuenden Massagen und Übungen. Zusammen mit der gesunden Ernährung und der Bewegung in der Natur sind diese Tage von grossem Gewinn für Ihr Wohlbefinden. Mit frischer Energie für Körper, Geist und Seele werden Sie lange von diesen Tagen zehren können.

Inbegriffene Leistungen:

- 7 Übernachtungen
- 7 × 3 Sass da Grün gesunde Mahlzeiten
- Sass da Grün ionisiertes Quellwasser
- Transfer Bahnhof San Nazzaro/Materialeiseilbahn
- Übernachtungstaxe und MwSt.
- Teilnahme am jeweiligen Wochenprogramm
- Teilnahme im Heilkreis am Ort der Kraft
- Teilnahme an den Ritualen am Ort der Kraft
- 1 × Aromaöl-Massage
- 1 × Energie-Massage
- Behandlungsdauer 60–70 Minuten

Preis pro Person (Zimmer 14 m²)

im Doppelzimmer CHF 1'256.–
im Einzelzimmer CHF 1'521.–



ALLGEMEINES ZU DEN PAUSCHALANGEBOTEN

Der Preis-Zuschlag für ein grösseres Zimmer (20 m²), mit Balkon oder Gartensitzplatz beträgt CHF 20.– pro Person und Tag. Alle Pauschalen sind nur mit der angegebenen Nächteanzahl buchbar. Verlängerungen sind möglich, bei Verkürzungen entfällt eine Reduktion.

LUOGO DELL'
ENERGIA

*** unique
HOTEL
Sass da Grün

ORT DER
KRAFT

SASS DA GRÜM PROGRAMM 2025

AYURVEDAWOCHE

23.–29. März 2025
mit **Christina und Team**

(auch 12.–18. Okt. und 19.–25. Okt. 2025)
siehe detaillierte Ausschreibung

NATURWESEN ERLEBEN

30. März–04. April 2025
mit **Madeleine Rechsteiner**

In die Welt der Elfen, Gnomen, Baumwesen, Nymphen eintauchen. Den Kontakt wieder aufnehmen zu diesen feinstofflichen Wesen, die unseren Vorfahren noch ganz vertraut waren. Auch heute können wir, unter fachkundiger Führung auf der Sass da Grüm, diesen sensiblen Welten wieder näherkommen. www.licht-insel.ch

CHAKREN – und SELBSTHEILUNGS- KRÄFTE AKTIVIEREN

06.–11. April 2025
mit **Kerstin Jans**

Raus aus dem gestressten Alltag, rein in deine innere Ruhe und Kraft. In der Ruhe liegt die Kraft und ist der Ort der Heilung. In dieser Woche nutzen wir die hochschwingenden Energien dieses wunderbaren Kraftortes, um dein volles Potenzial zu aktivieren. Mit Entspannungsübungen, Atemübungen, Mindset-Trainings, Aktivierung deiner inneren Energiezentren (Haupt-Chakren), Meditationen und meinen energetisierten Kristallen werden ich dich unterstützen und begleiten. Die Dynamik der Gruppe wird dir ebenfalls dabei helfen. www.tu-dir-gut.ch

DER INTUITION – DEM BAUCHGEFÜHL – VERTRAUEN!

13.–18. April 2025
mit **Daniel Rothenbacher**

Wir begeben uns auf eine spannende innere Reise und lernen unsere eigene intuitive Sprache kennen. In dieser Woche wird theoretisches Wissen vermittelt und wir werden mit praktischen Übungen Intuition und Bauchgefühl erfahrbar machen. www.hearthhealing.ch

ÜBERGANGSRITUALE

13.–18. April 2025
mit **Astrid Fasching**

Du stehst vor einem Übergang oder befindest dich mittendrin? Einer Trennung, dem Tod eines nahestehenden Menschen, einer Krankheit, Arbeitsstellenverlust... Nimm dir Zeit, um innezuhalten, und begib dich auf eine Reise zu deiner inneren Mitte.

In diesen Tagen erhältst du Inputs, wie du Kraft schöpfen kannst um in Balance zu kommen.

Ich zeige dir Körperübungen aus dem Yoga, dem Jin Shin Jyutsu und dem Qi Gong. Mit Meditation, Atem- und Schreibübungen sowie Ritualen kannst du deine innere Kraftquelle erwecken.

DAS UNIVERSUM IN DIR

20.–27. April 2025
mit **Stefan Strässle** **Ganztagesseminar**

(auch 14.–21. September 2025)

In diesem Ferienseminar lernst du, die Kunst und Wissenschaft der Realitätsgestaltung vertieft anzuwenden, indem du deine Schwingung erhöhst und dich mit dem «höheren» Bewusstsein synchronisierst. Dadurch eröffnen sich dir Wege in dein Inneres, zur Quelle, zu deinem «wahren Selbst». Auf dieser inneren Reise wirst du die in dir schlummernde Essenz enthüllen: Liebe, Frieden, schöpferische Intelligenz, Glückseligkeit, Heilung, Lebenskraft, übersinnliche Fähigkeiten.

Eine magische Seminarwoche mit mental-spirituellen Weisheiten und Erkenntnissen, praktischen Anwendungen und geführten Meditationen erwartet dich in der Ruhe und Abgeschiedenheit dieses Kraftort-Juwels mit Blick auf den bezaubernden Lago Maggiore.

Preise und weitere Infos: www.stefan-straessle.com

COSMIC HEALING und TANZ

27. April–02. Mai 2025
mit **Karla Feurle**

Bewegt im Innen und Aussen reisen wir mit Cosmic healing und verschiedenen Tänzen durch Raum und Zeit. Auf diesen inneren Heilreisen entdecken wir unser wahres Selbst und bringen es tanzend zum Ausdruck.

HEILENDES YOGA / CHAIRYOGA

04.–09. Mai 2025
mit **Susanne Stohler**

Spüre durch die fließenden Bewegungen des Yogas die Lebendigkeit deines Körpers. Wir tauchen ein in eine sanfte, heilende Ruhe der Entspannung und des Loslassens, sodass wir die Kraft und die Vibrationen des Ortes verankern können. Ist eine sanfte Form des Yogas, die im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen praktiziert werden kann. Diese sanfte Yoga-Praxis kann nicht nur als effektive Möglichkeit zur Entspannung und Stressbewältigung genutzt werden, sondern auch als kurze Auszeit (Pause) während eines hektischen

Arbeitstags, auf Reisen oder nach langen Autofahrten. Es eignet sich auch für Menschen mit Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden.

QI GONG

11.–17. Mai 2025
mit **Jiyon Song**

Frau Song lebt seit 2007 in der Schweiz, ist Koreanerin und Schülerin der Meisterin Yun Keum Sun, die die Tradition des Kranich und Umsin Qi Gong weiter führt. Es werden einfache, wirksame Übungen gelernt, die zu Ruhe, Gesundheit und Klarheit führen.

HEILUNG UND ERHOLUNG

18.–23. Mai 2025
mit **Matthias Weiss**

Die Seele baumeln lassen, auftanken und neue Energie schöpfen, darum geht es in diesem Regenerationsseminar. Morgens kann das freiwillige Programm während 1,5h mit Meditation, Heilübungen, Vorträgen oder auch einmal einer geführten Wanderung besucht werden. Dazwischen besteht viel Raum für eigenes Sein und/oder Unternehmungen in der Natur.

YOGA DER ACHTSAMKEIT

25.–30. Mai 2025
mit **Carolina Baumann**

(auch 31.08.–05.09. 2025)

Inmitten von Stille und Natur, an einem Kraftort, üben wir Yoga in all seinen Varianten und Techniken. Dynamische Abläufe und statisch ausgeführte Körperhaltungen machen uns beweglich und stärken uns ganzheitlich. Atemübungen lassen unseren Körper und Geist klar werden und öffnen das Tor zur Meditation. Dies ist ein Weg zu Bewusstsein, Selbstvertrauen und zum Erkennen, Entwickeln und Erfahren der körperlichen, seelischen und intellektuellen Fähigkeiten.

www.yogazeitraum.ch

TAI CHI

01.–06. Juni 2025
mit **Thomas Murer**

Tai Chi (oder Schattenboxen) ist eine in China entwickelte innere Kampfkunst. Mit diversen Übungen werden am Ort der Kraft Masken abgelegt, Konditionierungen aufgelöst und innerer Druck wird ausgeglichen. Dies alles bringt mehr Selbsterkenntnis und neue Einsichten.

Die langsamen und sanften Bewegungsabläufe verbessern die Beweglichkeit, fördern das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Mit zunehmendem Üben werden die Bewegungen stets weicher und flüssender. Daraus entsteht eine Art Tanz mit der Lebensenergie und den Prinzipien von Yin und Yang.

KRÄUTERWOCHE

08. Juni–13. Juni 2025
mit **Marlene Zarins**

Kräuter spenden Kraft und Schutz und geben Heilung. In dieser Woche befassen wir uns mit der Heilkraft der Pflanzen und ihren unterschiedlichen Wirkungen. Wir verarbeiten sie zu Tees, Salben, Ölen, Gerichten oder Tinkturen. Wir tanken Kraft in unserem inneren Garten und erfreuen uns an der Vielfalt der Natur. www.marlenezarins.com

ERLEBNIS MIT DEN FREQUENZEN

15.–20. Juni 2025
mit **Myriam Auf der Maur**

In dieser Woche dreht sich alles um die verschiedenen Frequenzen, die im Universum vorhanden sind – die zum Beispiel ein Pendel in Bewegung bringen oder wie Quantenheilung funktioniert. Wir lassen uns ein auf das, was ist und was sich zeigt.

Ganz praktisch üben wir Pendeln, Quantenheilung und den Muskeltest. Und wie Farben, Düfte, Klänge und unsere Gedanken unser Sein verändern und beeinflussen. Eine Woche voller Leichtigkeit, Lebensfreude und Erhöhung der eigenen Schwingung, kombiniert mit den wundervollen Kräften von Sass da Grüm!

TANZEN MIT DEN ELEMENTEN

22.–27. Juni 2025
mit **Leila Lanz**

In diesen 5 Tagen kreieren wir Raum für unseren inneren Tänzer. Durch die Kraft der vier Elemente darf die Rückverbindung zu deiner Natur und Lebendigkeit entstehen.

Wie immer es dir gerade geht, es hat Platz, sich tanzend auszudrücken. Kraftvoll und frei, feurig und sanft, in Liebe zu dir. Schenke dich dem Tanz und erlebe die Fülle des Augenblicks. Jeder hat diesen inneren Tänzer in sich und damit sind alle herzlich willkommen.

KREATIVITÄT IM BLÜTENGARTEN DER SASS DA GRÜM

29. Juni–4. Juli 2025
mit **Nina Zehnder**

Tauche mit mir ein in den Blütengarten der Sass da Grüm und freu dich auf eine kreative Begegnung auf deine ganz eigene Art.

Ich bin mit dabei, kreativ, mit Ideen und mit Raum für die Entfaltung deiner Kreativität.

Gestalte mit mir verschiedenste Blumenkunst für dich, deine Seele, für uns und die Sass da Grüm. www.soufflowers.ch

TANZ UND BEWEGUNG

06.–11. Juli 2025
mit **Marion Duelli**

«Tanz ist die verborgene Sprache der Seele des Körpers.» (Martha Graham)

In dieser Woche lade ich euch ein, unsere Aufmerksamkeit auf die Beziehung zu uns selbst zu richten. Über unseren Körper werden wir unsere eigenen Ausdrucksmöglichkeiten stärken und erweitern. Dabei erfahren und spüren wir – an diesem kraftvollen Ort – die Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt.

Aus dem Inneren heraus tanzen, dem Inneren in der Bewegung Ausdruck geben und sich befreien. In der aktiven Meditation sich selbst erfahren und spüren. Das ist wunderbar und heilend. Ich freue mich auf Sie! Tanzen – bewegen – improvisieren...

HEILSINGEN AUF MANTRISCHE WEISE

13.–18. Juli 2025
mit **Andrea Viaricci**

Sie erfahren die heilende Kraft der eigenen Stimme sowie das Singen in der Gruppe und lernen den Stimmklang näher kennen. Sie erforschen die Schönheit Ihrer Klänge und können die Verbindung von Körper und Ton wahrnehmen. Die täglichen Rituale auf mantrische Art in der Sprache der Seele geben Heilung für uns und die Erde mit allen Elementen. www.viaricci.ch

AURA UND DIE FEINSTOFFLICHE WELT

20.–25. Juli 2025
mit **Jasmine Scheer**

Unsere Aura ist ein elektromagnetisches Feld, sie verändert sich je nach unseren Lebensumständen. Wenn wir lernen, uns wieder mit der feinstofflichen Welt zu verbinden, dürfen wir eine neue Kraft und Weisheit erfahren. Du wirst lernen, deine Aura besser zu verstehen und wie du dein Bewusstseinszustand verändern kannst. Sass da Grüm mit seinen hoch schwingenden Energien wird dir dazu verhelfen. www.englislichter.ch

SCHAMANISMUS AM KRAFTORT

27. Juli–1. August 2025
mit **Christian Kaul**

Wir starten am Morgen mit der Körpermeditation der vier Himmelsrichtungen in den Tag.

Achtsam machen wir uns Schritt für Schritt mit dem schamanischen Verständnis der Welt und des Universums vertraut. In praktischen Übungen entdecken wir den individuellen Zugang zu dieser begeisterten Welt und spüren der Bedeutung für unser eigenes Leben nach. Die Kraft der Sass da Grüm inspiriert und trägt uns für diese Erfahrungen.

KUNDALINI YOGA

3.–8. August 2025
mit **Susanne Schellenberg**

Kundalini ist die universelle Lebenskraft, die in uns schlummert. So lösen sich Blockaden und die Kräfte beginnen wieder in uns aufs Neue zu fließen. Das schöpferische Potenzial wird wach, begleitet von Ruhe und Entspannung. Kundalini Yoga ist geeignet für jedes Alter und alle Fitnesslevels.

YOGA UND TANZEN IN FREIER NATUR

10.–15. August 2025
mit **Michael Schörnig**

Ich führe Sie jeden Morgen am Kraftplatz durch eine energetisierende Yoga-Sequenz, welche Körperstellungen (Asanas) wie auch Atemübungen (Pranayama) beinhaltet. In einer späteren Einheit tanzen und bewegen wir uns frei in der Natur, tauchen freudvoll ein in den Fluss des Lebens und entdecken die Sass da Grüm mit neuen Augen. In Anlehnung an ein spanisches Sprichwort, das besagt: «Niemand kann mir nehmen, was ich getanzt habe.»

Vorkenntnisse sind weder für das Yoga noch für den Tanz notwendig.

DIE MAGIE VON KRAFT UND LIEBE

Sieben Tage am Ort der Kraft
17.–24. August 2025

mit **Gerd Bodhi Ziegler** **Ganztagesseminar**

Im Sass da Grüm betreten wir einen Raum von Kraft und Stille, von Schönheit und Liebe mitten in der Natur. Endlich kannst du tief entspannen, deinen Geist frei fließen lassen, deinen Körper regenerieren, deine Seele wohlthuend nähren und dich den wichtigsten Fragen und Themen deines Lebens in Ruhe zuwenden.

Dieser Kraftort bietet den idealen Boden für die intensive und tief transformierende Arbeit deiner Selbstbegegnung und Heilung. Daraus erwächst Befreiung deines einzigartigen Seelenpotenzials. Neue Klarheit und Erkenntnisse stellen sich mühelos ein. Dabei wirst du individuell von Bodhi begleitet und unterstützt.

Preise und weitere Infos: www.gerd-bodhi-ziegler.com

QI GONG

24.–29. Augusts 2025
mit **Rita Schwarzenberger**

In Meditation einfach lauschen und sein. In Qi-Gong-Bewegungen sich im Fluss der heilenden Energien hingeben und geschehen lassen. Das Programm dieser Tage nimmt Bezug auf den Getreide-Rhythmus der feinen Sass-da-Grüm-Küche. «Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören.»

YOGA DER ACHTSAMKEIT

31. August–5. September 2025
mit **Carolina Baumann**

(siehe 25.–30. Mai 2025)

DAS UNIVERSUM IN DIR

14.–21. September 2025

mit **Stefan Strässle** **Ganztagesseminar**

(siehe 20.–27. April 2025)

ATEM-INITIATION/DASI x IDERATEMKUNST

21.–26. September 2025

mit **Ananda Hämmerli** und **Claudia Mayer**
Wochenprogramm oder Halbtagesretreat

Tauche ein in die Welt des Atems und erlebe eine transformative Woche voller Freude, Bewegung und Erkenntnis im atemberaubenden Sass da Grüm.

Im Halbtagesretreat lernst du nicht nur die Basics der Atemarbeit kennen, du lernst auch die Grundlagen der klassischen Atem-Initiation® kennen, wie sie in zahlreichen spirituellen Überlieferungen angedeutet wurde. www.soulmoving.ch

HERZSINGEN

28. September–3. Oktober 2025
mit **Irene Ackermann**

Gemeinsam zu singen verbindet uns Menschen auf wunderbare Weise. Singen ist ein Geschenk und Balsam für Körper, Herz und Seele.

WÖCHENTLICHERHEILKREISUNDRITUALE

Am **Ort der Kraft** findet 1x die Woche ein Heilkreis statt und diverse Rituale deren Daten Sie auf unserer Website unter www.sassdagruem.ch finden. Die Teilnahme an diesen Angeboten ist für unsere Hotelgäste im Preis inbegriffen.

MASSAGEN

Unsere professionellen Masseurinnen bieten ein umfassendes Programm von Behandlungen an: Ganzkörper, Fussreflex, Aromaöl, Lomi-Lomi, usw. Massagen verstärken die Lebensfreude und schenken ein neues Körpergefühl. Zusammen mit dem Ort der Kraft bilden sie eine ideale Kombination, um sich energetisch und emotional zu entspannen und sich aufzubauen. Weitere Infos auf unserer Website

BÜCHER und VERKAUFSTISCH

Wir bieten ein kleines Sortiment an Büchern mit den Schwerpunktthemen Spiritualität und Gesundheit zum Verkauf an. Ein Tisch mit ausgewählten Produkten und hausgemachten Leckereien, die Sie wohl gerne mit nach Hause nehmen, ergänzt unser Angebot.

Wir singen Mantras und Herzenslieder verschiedener Kulturen, begleitet von der Gitarre. Die Lieder unterstützen dich im Herzen, schenken Leichtigkeit, Freude, Ruhe und Verbundenheit. Nebst Besinnlichem singen wir rhythmische Lieder, die uns zum Tanzen einladen.

Ich freue mich, mit euch an diesem wunderbaren Kraftort zu singen. www.herzsingen.ch

PILATES AM POWERPLACE

09.–14. Oktober 2025

mit **Myriam Auf der Maur**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die es bereits seit über 100 Jahren gibt und die den Körper auf allen Ebenen stärkt. Es kräftigt nicht nur die Muskulatur, macht sie schön geschmeidig, hält die Gelenke beweglich und stärkt das Nervensystem, sondern schafft auch Entspannung für die Seele. Wegen seines sanften Ansatzes ist Pilates für jeden Menschen geeignet – unabhängig vom Alter oder vom individuellen Fitnesslevel. Die feine Energie vom Ort der Kraft wird optimal mit der Stärkung des Körpers verbunden.

AYURVEDAWOCHE

12.–18. Oktober 2025
und **19.–25. Oktober 2025**
mit **Christina und Team**

(auch 23.–29. März)

siehe detaillierte Ausschreibung

WOCHENPROGRAMM

Um die Energien vom Ort der Kraft zu verstärken und die Tage auf der Sass da Grüm zu bereichern, bieten wir Wochenprogramme an. Die Teilnahme ist freiwillig und steht nur den Hotelgästen offen. Die einzelnen Angebote beinhalten teilweise eine kurze Morgenübung und eine ca. 1½ Std. dauernde Veranstaltung am Vormittag. Sie lassen genügend Raum für eine sonst freie Tagesgestaltung.

Genauere Informationen sehen Sie im Internet unter www.sassdagruem.ch

Beginn: Sonntagabend (Vorstellung)

Ende: Freitagnachmittag resp. Samstagmorgen

Preis: CHF 75.– pro Person für die ganze Woche (auch Teilnahme an einzelnen Tagen möglich)

Unsere KursleiterInnen bieten Ihnen Einzelsitzungen an. Themen sind z.B. Energie-Behandlungen, Yoga usw. Diese Sitzungen werden separat verrechnet.

(Diese Angaben über Preis und Tagesgestaltung gelten nicht für die Ganztagesseminare)