



Yoga Wochenende im schönen Berner Oberland

16. Oktober bis 18. Oktober 2020

Hatha Yoga, Qi Yoga Flow, Pranayama, Meditation, Yogilates
Yoga Einsteiger und Yoga Begeisterte sind herzlich willkommen.



„Wenn Du einen Ort suchst, an dem Du frei bist, der dir Frieden schenkt und an dem sich deine wahre Natur entfalten kann, dann komm zu Dir....“

Ort

Visions Haus Ringgenberg
Hohflustrasse 2
3852 Ringgenberg

Das Visionshaus Ringgenberg ist ein Kraft Ort. Alle Zimmer bieten Blick auf den Brienersee oder die umliegenden Berge. Auf Anfrage steht eine Sauna zur Verfügung.



Kosten

9 Yoga Praxisstunden
2 Übernachtungen
2 Brunch
2 Abendessen (Vegetarische Kost)
Zwischenverpflegung (Tee, Früchte, Gebäck)
1 Aromaöl-Set von DoTerra

*Gesamtkosten mit Übernachtung im Doppelzimmer

CHF 543.--

*Gesamtkosten mit Übernachtung im Doppelzimmer/Einzelbezug(nach Verfügbarkeit)

CHF 593.--

10% Rabatt für Gesamtkosten bei Anmeldung bis 1. April 2020

Programm

Der Kursplan wird Ihren Bedürfnissen angepasst und nach Eingang Ihrer Anmeldung bekanntgegeben.

Anmeldung

Das ausgefüllte Formular per Mail oder Post zurück senden:

Well Balance Studio, Stallrain 5, 4104 Oberwil / wellbalance@vtxnet.ch / 079 457 89 11

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen limitiert. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung und das detaillierte Programm.





Lehrerin

Laura Reumer Zertifizierte Pilates & Power Yoga Lehrerin und Yoga Therapeutin in Ausbildung.

Voraussichtliche Programm für Yoga Wochenende 16. - 18. Oktober 2020

Der Kursplan wird Ihren Bedürfnissen angepasst und im März 2020 bekanntgegeben. Stundenbesuch ist frei wahlbar.

Freitag

Individuelle Anreise

- 12.30 Uhr - Bei früherer Anreise, eventuell eine kleine geführte 2 Std. Kennenlern-Wanderung.
- Ab 15.00 Uhr - Zimmerbezug
- 17.30 bis 18.30 Uhr - Yogapraxis
- 19.00 Uhr - Abendessen
- 20.30 bis 21.45 Uhr - Yogapraxis

Samstag

- 08.00 bis 11.00 Uhr - Yogapraxis (mit Pause)
- 11.00 Uhr - Frühstück / Brunch
- anschliessend - Zeit zur freien Verfügung / auf Nachfrage: Power Walking oder 5 Elementen Qi Gong
- 17.00 bis 18.30 Uhr - Yogapraxis
- 19.00 Uhr - Abendessen
- 20.30 bis 21.45 Uhr - Yogapraxis

Sonntag

- 08.00 bis 11.00 Uhr - Yogapraxis / Abschlussfragen
- 11.30 Uhr - Frühstück / Brunch
- Bis spät. 14.00 Uhr - Zimmerabgabe, anschl. Individuelle Rückreise

Material: Yogamatten, Sitzkissen und Decken stehen zur Verfügung.

