



**3. Mai bis 5. Mai 2019**

**Yoga Wochenende  
im schönen Berner Oberland**

Hatha Yoga, Qi Yoga Flow, Pranayama,  
Aroma Yoga



*"What lies before us and what lies beyond us is tiny  
compared to what lies within us..."*



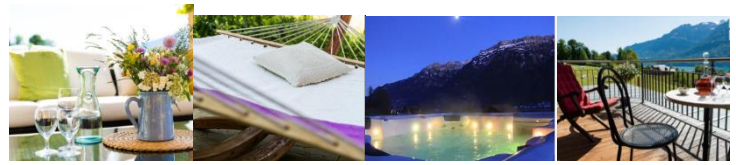
*„Wenn Du einen Ort suchst, an dem Du frei bist, der dir  
Frieden schenkt und an dem sich deine wahre Natur  
entfalten kann, dann komm zu Dir....“*

**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.





## Glossar

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Das Wort Hatha leitet sich ab aus den Sanskrit-Wörtern „Ha“ (Sonne- Yang Charakter) und „THA“ (Mond- Yin Charakter).

Ying und Yan symbolisieren sinnbildlich Polarität und Dualität. Sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien.

Das weiße Yang (hell, hart, heiß, männlich, aktiv, Bewegung) und das schwarze Yin (dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv, Ruhe) gegenüberstehend dargestellt werden.

Mit Qi, Chi (chinesisch), Ki (japanisch), Prana (indisch) wird die Ursubstanz bezeichnet, welche alles Sichtbare und Unsichtbare ausmacht. Es ist jene Kraft, die um uns ist, in uns ist und alles durchdringt.

Nach der Theorie der TCM fließt Qi(Prana) Energie in besonderen Leitbahnen durch den Körper – den Meridianen (im indischen System werden sie Nadis genannt).

Pranayama ist eine zentrale Praxis von Atemtechniken im traditionellen Hatha Yoga, und lehrt uns, das Prana ( Qi) wahrzunehmen und zu lenken.

Qi Yoga Flow ist ein fließender Hatha Yoga. Wir nutzen die Kraft der Yoga-Techniken und Qi Gong Übungen. In Qi Yoga Flow verbinden sich Bewegung (Asanas /Meridian-Dehnübungen), Atmung (Pranayama) und Meditation Übungen zu einem fließenden Erlebnis. Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch(Yang), mal sanft-fließend(Yin) oder länger in Stellung verweilend und den Qi(Prana)-Fluss wahrnehmend.

## Kosten

**9 Yogapaxisstunden**  
**2 Übernachtungen**  
**2 Brunch**  
**2 Abendessen(Ayurvedisch-vegetarische Kost)**  
**Zwischenverpflegung (Tee, Früchte, Gebäck)**  
**1 Aromaöl-Set von DoTerra**

\*Gesamtkosten mit Übernachtung im Doppelzimmer(Die Betten lassen sich auseinanderschieben.)  
**CHF 490.—**

\*Gesamtkosten mit Übernachtung im Doppelzimmer /Einzelbezug (nach Verfügbarkeit)  
**CHF 550.—**

**Studivmitglieder erhalten 10% Rabatt.**

Yoga-„Beginner“ sind herzlich willkommen!

Der Kursinhalt wird Ihren Bedürfnissen angepasst und im März 2019 bekanntgegeben.

## Programm

### Freitag

Ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.30 bis 18.30 Uhr	Yogapaxis
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Yogapaxis

### Samstag

08.00 bis 11.00 Uhr	Yogapaxis (mit Pause)
11.00 Uhr	Frühstück / Brunch
anschl.	Zeit zur freien Verfügung nach Nachfrage: Power Walking + 5 Elementen Qi Gong
17.00 – 18.30 Uhr	Yogapaxis
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45	Yogapaxis

### Sonntag

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

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per E- Mail: [wellbalance@vtxnet.ch](mailto:wellbalance@vtxnet.ch). Der Anmeldeschluss ist der 15.Februar 2019. Die Anmeldung ist verbindlich und gültig nach Einzahlung des Kursgeldes. Nach Eingang der Anmeldung und des Kursgeldes erhalten Sie das definitive Anmeldebestätigung und detailliertes Programm.

Zur Durchführung des Well Balance Wochenende braucht es mindestens 6 Teilnehmer. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.



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

**NAMASTE**

