



Yoga Wochenende im schönen Berner Oberland

16. Oktober bis 18. Oktober 2020

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

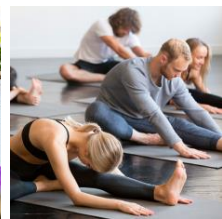


„Wenn Du einen Ort suchst, an dem Du frei bist, der dir Frieden schenkt und an dem sich deine wahre Natur entfalten kann, dann komm zu Dir....“

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. November 2019

Programm

Der Kursplan wird Ihren Bedürfnissen angepasst und im Februar 2020 bekanntgegeben.

Anmeldung

Das ausgefüllte Formular per Mail oder Post zurück senden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen limitiert. Zur Durchführung des Yoga Wochenende braucht es mindestens sieben Teilnehmer.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung und das detaillierte Programm.

Leitende 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 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.

