

Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2016 - 1. Januar 2017
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.yoga-niketan.ch
contact@yoga-niketan.ch



| | |
|--------------|--|
| Kursleitung | Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance |
| Kurskosten | Fr. 360.- |
| Kost / Logis | Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 790.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 720.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 950.- / Person |
| Inbegriffen | 4 Übernachtungen, 3 x Frühstücksbuffet, 1 Neujahrsbrunch, Tee, Mineral Snacks und Kuchen, 3 x 4gängiges indisches / ayurvedisches Abendessen, Silvesterbuffet, Service, Taxen, MwSt 1 ayurvedische Massage à 45 Minuten (Marmamassage, Abhyanga Massage oder Kopf-, Rücken-, Nackenmassage) und 1 ayurvedische Massage à 60 Minuten (Konsultation + Abhyanga oder Abhyanga + Svedana oder Abhyanga + Kizhi) |

| | |
|------------------|---|
| Marmamassage | stimuliert Marma Vital Punkte und Ayurveda Meridiane, fördert Energiefluss |
| Abhyanga Massage | klassische ayurvedische Ölmassage zur Entspannung und Erfrischung |
| Svedhana | ayurvedische Sauna, fördert Ausscheidung von Giften |
| Kizhi | Kräuterstempel Massage, fördert Beweglichkeit in Gelenken und steigert die Lebensenergie In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für uns. |

Meditationsübungen bringen uns in die Ruhe und Stille, Entspannungsübungen lenken unser Bewusstsein ganz nach innen und helfen uns, Körper und Geist loszulassen und zu entspannen.

Yoga macht unseren Körper weich und geschmeidig, die ayurvedischen Behandlungen bringen uns sanft ins Gleichgewicht, das leckere ayurvedische Essen verwöhnt unsere Gaumen und schenkt uns sinnlich festliche Momente.

Es gibt Zeit für Erholung und Entspannung, Zeit für Gespräche, zum Bücher lesen. Zeit für Spaziergänge. Zeit zum sitzen, staunen, lachen, schweigen. Es gibt Zeiten zum innehalten und zulassen, Zeiten zum aktivem dehnen, beugen, ziehen und strecken.

Wir feiern die langen Nächte und die kurzen Tage, wir schenken uns diese Zeit an diesem wunderschönen Ort.

Programm

| | |
|------------------------|--|
| Mittwoch | allgemein ankommen bis 12.00 Uhr, ausser Sie haben heute eine Massage |
| | 11.00 und 12.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag |
| | 15.00 - 17.30 Uhr Yoga - beruhigende und entspannende Übungen |
| | 18.00 Uhr Abendessen |
| | 20.30 - 21.15 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung |
| Donnerstag und Freitag | 08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum |
| | 08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet |
| | 11.00 - 15.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag |
| | 17.00 - 18.15 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen |
| | 20.30 - 21.00 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung |
| Silvester | 08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum |
| | 08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet |
| | 11.00 - 14.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag |
| | 17.00 - 18.10 Uhr Yoga |
| | 18.30 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen |
| | 20.30 Uhr Gehmeditation |
| | 21.00 Uhr Dessertbuffet |
| | 23.00 Uhr Meditation und Entspannung |
| | 24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr |
| Neujahr | 9.00 - 09.30 Uhr Gehmeditation |
| | 09.30 - 10.00 Uhr Teepause |
| | 10.00 - 11.30 Uhr Yoga |
| | 11.30 Uhr Neujahrsbrunch |

