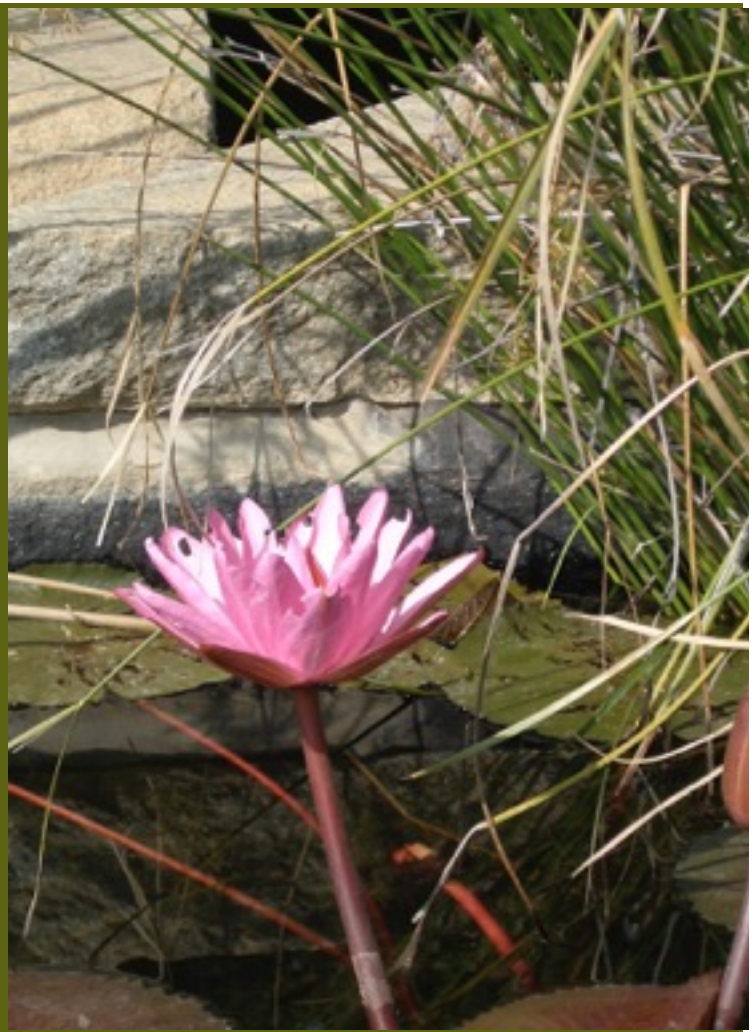


yoga und ayurveda

4. - 6. November 2016

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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



Kursleitung	Pia Fischer, Yoga- und Meditationslehrerin, Ayuryogalehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen und ein Einzelgespräch zur Yogapraxis
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 370.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 330.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 450.- / Person
Inbegriffen	2 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks,, ayurvedisches Abendessen. Ayurvedische Massagebehandlung

Programm

Freitag	11.00 - 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine am Freitag, Samstag oder Sonntag,
	15.30 - 18.15 Uhr	Ayurveda Yoga – Einführung ins Thema, Vata Dosha, Abendessen
	20.00 - 20.45 Uhr	Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Kapha Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Sonntag	16.45 - 18.45 Uhr	Ayurveda Yoga – Pitta Dosha, anschliessend Abendessen
	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Vata Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine

Ayurveda heisst übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. Wir tauchen ein in dieses indische Lebens- und Heilsystem. Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem und zeigt, wie wir Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude erhalten oder wieder erreichen können. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit den drei Hauptenergien Vata, Pitta und Kapha und erforschen deren Qualitäten in Yogastellungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.