



Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga und Meditation

29. Dezember 2020- 1. Januar 2021
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch
mail@somatic-yoga.ch

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin,, Tanz, Klein Technique™
Anmeldung Kurs	mail@somatic-yoga.ch
Kurskosten	Fr. 360.-
Kost / Logis	direkt im Hotel buchen! ariane.werro@hotmail.com Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 440.- / Person Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 380.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 560.- / P.
Inbegriffen	3 Übernachtungen, 2 x Frühstück, 1 Neujahrsbrunch, Tee, Mineral, Snacks, Kuchen, 2 x 4gängiges Abendessen vegi / Fisch, 1 Silvestermenu, Service, Taxen, MwSt

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, das leckere vegetarische Essen verwöhnt unseren 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 - MANCHMAL MIT GERINGFÜGIGEN ÄNDERUNGEN

Dienstag 29.12.	allgemein ankommen bis 14.00 Uhr	
	15.30 - 18.15 Uhr	Yoga - Teepause - Bewegungsmeditation
	18.30 Uhr	Abendessen
Mittwoch	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr	Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.15 - 18.45 Uhr	Yoga, Entspannungsübung anschl. Abendessen
Silvester Donnerstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr	Yoga, anschliessend Frühstück
	16.30 - 17.30	Yoga, anschliessend Abendessen
	18.30 Uhr	Apero
	19.00 Uhr	Silvestermenu - Vorspeise und Hauptspeise
	21.00 Uhr	Gehmeditation
	21.30 Uhr	Dessert
	23.00 Uhr	Am Feuer
	24.00 Uhr	Anstossen aufs neue Jahr
Neujahr Freitag	09.30 - 10.45 Uhr	Yoga, anschliessend Neujahrsbrunch
1. 1. 21		