



Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, inklusive ausführliche Kursunterlagen als pdf
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Etagendusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 540.- / Person
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen

Programm

Freitag	ankommen bis 15 Uhr, 15.30 - 19.00 Uhr somatischer Yoga- Einführung ins Thema, Kaffeepause, somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen	
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	16.00 - 19.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	12.00 - 13.30 Uhr	somatische Yogapraxis

Yoga bringt uns innere Ausgeglichenheit, wirkt auf Körper, Geist und Seele, harmonisiert und aktiviert das Atmungssystem, den Stoffwechsel, das Verdauungssystem, das Hormonsystem und stärkt das Nervensystem.

Wir praktizieren in diesen Tagen, uns mit Asanas (Körperstellungen) Atemübungen, Entspannungstechniken und Konzentrationsübungen darin zu unterstützen, bewusst langsamer und langsam bewusster zu werden und uns in die Entspannung hinein zu bewegen.