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 16.00 Uhr.	
	16.30 – 19.00 Uhr	Einführung ins Thema, Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 – 21.15 Uhr	Bewegungsmeditation
Samstag und	08.00 – 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
Sonntag	08.40 - 10.00 Uhr	Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.30 – 19.00 Uhr	Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Sonntag	20.45 – 21.15 Uhr	Entspannung / Meditation
Montag	08.00 – 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 – 10.00 Uhr	Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbüffet

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.

www.somatic-yoga.ch mail@somatic-yoga.ch phone 0049175 911 12 28