



- Kursleitung** Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz, Performance
- Kurskosten** im Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 530.- / Person
 im Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 490.- / Person
 Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 610.- /Person
- Inbegriffen** Yogakurs, Kursunterlagen als PDF, 2 Übernachtungen, 2 Mal ein 4 gängiges vegetarisches Abendessen, 2 Mal Frühstücksbuffet; Kaffee, Tee, Mineralwasser, Kuchen und Snacks

Freitag	16.30 - 18.45 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation am See
	08.45 - 10.15 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
Sonntag	16.30 - 18.45 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation am See
	09.00 - 11.15 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet

Wurzeln haben heisst, geerdet zu sein, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, nicht nur körperlich, sondern auch emotional und energetisch. Erdung heisst auch, hier zu sein, in der Realität. Eine gute Erdung bringt uns Stabilität, Lebenskraft, ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Zuversicht und Urvertrauen.

Ein Samen wächst zuerst in die Erde und entwickelt erst dann die Struktur darüber. Je stärker die Wurzeln, desto grösser der Baum. In diesem Workshop wollen wir unsere Verbindung zum Boden entdecken.

Wir experimentieren mit Yogastellungen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken.