



- 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

#### **Programm**

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

Wir beschäftigen uns mit den Begriffen Energie und Struktur und erfahren, wie sie zusammen hängen. Wir lernen, uns mit der Schwerkraft zu bewegen, sie in ihrer Kraft zu verstehen und zu benutzen. Wir vertiefen unser Wissen über die Qualitäten der Knochen und Muskeln und lernen, was sie mit unserer Aufrichtung, der Lotsenkrechten zu tun haben. Wir lernen, anstrengungslos und effizient aufrecht zu stehen und erforschen, welche Strukturen dafür besonders hilfreich sein können.