



SOMATIC YOGA

PFINGSTEN

25. - 29. MAI 2023

**AUF SCHLOSS VELLEXON
FRANKREICH**

**DER WEISHEIT DES
KÖRPERS VERTRAUEN**

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance	
Kurskosten	Fr. 360.- , inbegriffen sind sämtliche Unterrichtsstunden und ausführliche Kursunterlagen als PDF	
Information	Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch - +4179 361 48 45	
Kost + Logis	Etagen WC und Duschen - die meisten Zimmer haben eine Lavabo! im Doppelzimmer (DZ sind gross) Euro 396.- / Person im Einzelzimmer (nur wenige verfügbar) / Euro 412.- / Person im Einzelzimmer unter dem Dach Euro 396.- / Person im Viererzimmer Euro 344.- / Person	
Inbegriffen	4 Übernachtungen mit ausgiebigem Brunch - Zvieri mit selbst gebackenem Kuchen - vegetarisches Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten - Tee, frisches Quellwasser und Früchte stehen den ganzen Tag zur Verfügung!	
Kursplan		
Donnerstag	Anreise bis 13.00 Uhr	
	14.00 Uhr	Kaffee, Tee und Kuchen
	15.30 - 17.30 Uhr	somatische Praxis
	18.00 - 18.45 Uhr	Meditation und Entspannungsübung, anschliessend Abendessen
Freitag und	08.00 - 10.15 Uhr	Meditation und somatische Praxis, anschliessend Brunch
Samstag	15.30 Uhr	Zvieri
	16.45 - 18.00 Uhr	somatische Yogapraxis
	18.15 - 18.45 Uhr	Atem- und Entspannungsübungen, anschliessend Abendessen
Pfingstsonntag	08.00 - 10.15 Uhr	Meditation und somatische Praxis, anschliessend Brunch
	17.00 - 18.30 Uhr	somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.15 - 21.15 Uhr	Meditation und Entspannungsübung
Pfingstmontag	08.00 - 10.15 Uhr	Meditation und somatische Praxis, anschliessend Brunch
	Abreise nach dem Brunch	

Allgemeine Informationen

Vellexon ist ein kleines Dorf in Frankreich mit 450 Einwohnern. Es gehört zur Region Bourgogne-Franche-Comté im Département Haute-Saône. Von Basel aus erreicht man Vellexon mit dem Auto in gut zwei Stunden. Bitte Fahrgemeinschaften bilden!! Vellexon ist auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut via Vesoul oder Besançon erreichbar! Es ist möglich, vom Bahnhof Vesoul oder Besançon abgeholt zu werden.

Alle Zimmer sind sehr stilvoll und einzigartig eingerichtet!

Das Schloss ist umgeben von einem traumhaften Park mit vielen verträumten Plätzchen zum Lesen, Träumen, Plaudern oder einfach zum Sein!

Es gibt Liegestühle, kleine und grosse Tische, eine gedeckte Lounge, eine Feuerstelle etc. Natürlich darfst du gerne durch den Park streifen und die wunderbare Schlossumgebung auf Spaziergängen erkunden! Es stehen Fahrräder zur Verfügung und der Fluss Saône ist vielleicht schon warm genug für ein erfrischendes Bad!

<http://www.schloss-vellexon.ch/>



VERBINDLICHE ANMELDUNG



An Pia Fischer, Haldenweg 40, 4500 Solothurn - mail@somatic-yoga.ch

Somatic Yoga im Schloss Vellexon in Vellexon vom 25. - 29. Mai 2023

Name:

Vorname:

Email:

Telefonnummer:

Bevorzugte Unterbringung:

Einzelzimmer (beschränkte Anzahl) im ersten Stock	Euro 412.-	<input type="radio"/>
Doppelzimmer	Euro 396.-	<input type="radio"/>
Einzelzimmer klein im Dachgeschoss	Euro 396.-	<input type="radio"/>
Vierzimmer	Euro 344.-	<input type="radio"/>

Datum:

Unterschrift:

