



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
	16.30 - 18.45 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation am See
	09.00 - 11.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet

Die Langsamkeit bietet die Chance, das, was wir tun, auch zu erleben. Henriette Hanke

Langsamkeit ist untrennbar verbunden mit einer gesteigerter Achtsamkeit - der Achtsamkeit auf die Stellung des Körpers, auf Bewegungen und somit Veränderungen im Körper.

Langsamkeit ermöglicht uns, Empfindungen des Körpers vor, während und nach einer Übung wahrzunehmen. Sie lässt uns den Atem vor, während und nach einer Asana oder einer Bewegung achtsamer wahrnehmen.

Erdende Übungen, Übungen, die uns darin unterstützen eigene Grenzen wahrnehmen und regulieren zu lernen. Sanfte Flows, Übungen, welche unsere Durchlässigkeit fördern, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Atemübungen wechseln sich ab.

Ebenso werden wir Übungen lernen, welche uns innerlich mehr verbinden und uns zeigen, wie wir besser loslassen und entspannen können.