

# Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2018 - 1. Januar 2019  
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

[www.somatic-yoga.ch](http://www.somatic-yoga.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch)

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 790.- / Person Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 720.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 950.- / Person
Inbegriffen	4 Übernachtungen, 3 x Frühstücksbuffet, 1 Neujahrsbrunch, Tee, Mineral Snacks und Kuchen, 3 x 4gängiges indisches / ayurvedisches Abendessen, Silvesterbuffet, Service, Taxen, MwSt 1 ayurvedische Massage à 45 Minuten (Marmamassage, Abhyanga Massage oder Kopf-, Rücken-, Nackenmassage) und 1 ayurvedische Massage à 60 Minuten (Konsultation + Abhyanga oder Abhyanga + Svedana oder Abhyanga + Kizhi)
Marmamassage	stimuliert Marma Vital Punkte und Ayurveda Meridiane, fördert Energiefluss
Abhyanga Massage	klassische ayurvedische Ölmassage zur Entspannung und Erfrischung
Svedhana	ayurvedische Sauna, fördert Ausscheidung von Giften
Kizhi	Kräuterstempel Massage, fördert Beweglichkeit in Gelenken und steigert die Lebensenergie In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für uns.

Meditationsübungen bringen uns in die Ruhe und Stille, Entspannungsübungen lenken unser Bewusstsein ganz nach innen und helfen uns, Körper und Geist loszulassen und zu entspannen.

Yoga macht unseren Körper weich und geschmeidig, die ayurvedischen Behandlungen bringen uns sanft ins Gleichgewicht, das leckere ayurvedische Essen verwöhnt unsere Gaumen und schenkt uns sinnlich festliche Momente.

Es gibt Zeit für Erholung und Entspannung, Zeit für Gespräche, zum Bücher lesen. Zeit für Spaziergänge. Zeit zum sitzen, staunen, lachen, schweigen. Es gibt Zeiten zum innehalten und zulassen, Zeiten zum aktivem dehnen, beugen, ziehen und strecken.

Wir feiern die langen Nächte und die kurzen Tage, wir schenken uns diese Zeit an diesem wunderschönen Ort.

## PROGRAMM

Freitag	allgemein ankommen bis 14.00 Uhr, ausser Sie haben heute eine Massage
	11.00 und 12.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Donnerstag bis Montag
	15.30 - 18.15 Uhr Yoga - Teepause - Bewegungsmeditation
	18.30 Uhr Abendessen
Samstag und Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	17.15 - 18.15 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen
Samstag	20.30 - 21.00 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Silvester Montag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 16.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	17.30 - 18.30 Uhr Pranayama - Atemübungen, Bewegungsmeditation
	19.00 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
	21.00 Uhr Gehmeditation
	21.30 Uhr Dessertbuffet
	23.00 Uhr Bewegungsmeditation - Bewegungsritual
	24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr
Neujahr	9.00 - 09.30 Uhr Gehmeditation
Dienstag	09.45 - 10.45 Uhr Pranayama - Atemübungen, Bewegungsmeditation
	11.00 Uhr Neujahrsbrunch