



Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda

28. Dez. 2017 - 1. Jan. 2018
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch
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, Etagedusche / 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 oderAbhyanga + Kizhi)
Marmamassage	stimuliert Marma Vital Punkte und Ayurveda Meridiane, fördert Energiefluss
Abhyanga Massage	klassische ayurvedische Ölmassage zur Entspannung und Erfrischung
Kizhi	Kräuterstempel Massage, fördert Beweglichkeit in Gelenken und steigert die Lebensenergieln 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 aktiven Dehnen, Beugen, Ziehen und Strecken.

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

Donnerstag

11.00 - 13.00 Uhr
15.30 – 17.00 Uhr
17.00 - 17.30 Uhr
17.30 - 18.15 Uhr
18.30 Uhr

ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Yoga
Teepause
Bewegungsmeditation - Herz Chakra Meditation
Abendessen

Freitag

08.00 – 08.30 Uhr
08.40 - 10.00 Uhr
11.00 - 15.00 Uhr
17.15 – 18.15 Uhr
18.30 Uhr
20.30 – 21.00 Uhr

Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Yoga
Abendessen
Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung

Samstag

08.00 – 08.30 Uhr
08.40 - 10.00 Uhr
11.00 - 15.00 Uhr
17.15 – 18.15 Uhr
18.30 Uhr

Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Bewegungsmeditation und Yoga Nidra
Abendessen

SilvesterSonntag

08.00 – 08.30 Uhr
08.40 - 10.00 Uhr
11.00- 16.00 Uhr
17.30 - 18.30 Uhr
19.00 Uhr
21.00 Uhr
21.30 Uhr
23.00 Uhr
24.00 Uhr

Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Atemübungen / pranayama - Bewegungsmeditation
Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
Gehmeditation
Dessertbuffet
Bewegungsritual
Anstossen aufs neue Jahr

Neujahr Montag

09.00 - 09.30 Uhr
09.45- 10.45 Uhr
11.00 Uhr

Gehmeditation
Atemübungen / pranayama– Bewegungsmeditation
Neujahrsbrunch

