

Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2019 - 1. Januar 2020
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch
mail@somatic-yoga.ch

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin,, Tanz, Klein technique
Anmeldung Kurs	mail@somatic-yoga.ch
Kurskosten	Fr. 360.-
Kost / Logis	direkt im Hotel buchen! ariane.werro@hotmail.com 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, 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

Samstag 28.12.	allgemein ankommen bis 14.00 Uhr, ausser Sie haben heute eine Massage
	11.00 und 12.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Samstag bis Mittwoch
	15.30 - 18.15 Uhr Yoga - Teepause - Bewegungsmeditation
	18.30 Uhr Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
und Montag	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
30. / 31. 12	11.00 - 15.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	17.15 - 18.15 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen
Sonntag	20.30 - 21.00 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Silvester Dienstag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
31. 12.	08.40 - 10.30 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	12.00 - 17.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	18.15 Uhr Aperó
	19.00 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
	21.00 Uhr Gehmeditation
	21.30 Uhr Dessertbuffet
	23.00 Uhr Am Feuer
	24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr
Neujahr Mittwoch	10.00 - 10.20 Uhr Gehmeditation
1. 1. 20	10.30 Uhr Neujahrsbrunch