

YOGA AM BODENSEE – KRAFT & LEICHTIGKEIT



KURSIINHALT

Zeit zum Sein. Schenke dir eine Auszeit inmitten schönster Natur am Bodensee und begegne dir selbst von Neuem.

Yoga mit seinen Elementen Asana, Pranayama, Entspannung und Meditation bringt dich wieder näher in Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem, deiner Lebenskraft und lässt dich die Welt aus einer anderen Sicht erfahren.

Wir üben Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya, in welcher du als Mensch im Mittelpunkt stehst. Alle körperlichen Übungsabläufe, Atemführungen, Entspannungsübungen und Meditationen werden auf dich und deine Möglichkeiten und Grenzen abgestimmt. Das Ziel ist, dich dort abzuholen, wo du stehst.

Dabei geht es an diesem Wochenende vor allem darum, deine eigene Kraft neu zu spüren, zu fördern, anzuwenden und diese gleichzeitig mit Leichtigkeit in Verbindung zu bringen.

KURSBEGINN

Freitag, 18.30 Uhr mit einer Yogapraxis

KURSENDE

Sonntag, ca. 11.30 Uhr mit dem Ausklang

KURSUMFANG

10 Yogalektionen à 45 Minuten

PREISE

Fr. 560.- im Einzelzimmer

Fr. 510.- im Doppelzimmer

Die Preise beinhalten:

- zwei Übernachtungen inkl. Bio-Frühstücksbuffet
- je ein 3-Gang Menu am Freitag- und am Samstagabend
- ein Lunchpaket am Samstag oder Sonntag
- Mineralwasser, Obst und Früchteriegel im Yogaraum
- 10 Yogalektionen à 45 Minuten

Die Preise verstehen sich pro Person inkl. MwSt., Service, exklusive Kurtaxe (Fr. 1.90 pro Tag und Person).

WEITERE MÖGLICHKEITEN RUND UM DAS SCHLOSS

- Der 13 ha grosse Park mit seinem einladenden, alten Baumbestand, einem wunderschönen Demetergarten, dem verspielten Bachlauf und den verschiedenen Wegen bietet Raum zum Verweilen, zum Spazierengehen und zum Staunen.
- Der Bodensee mit seinen immer wechselnden Stimmungen ist innerhalb von wenigen Minuten zu Fuss erreichbar.
- Unsere Masseurin verwöhnt dich gerne mit einer individuellen Massage. (Bitte um frühzeitige Reservierung)
- Das türkise, historische Bad aus dem Jahr 1928 kann morgens kostenlos genutzt und am Nachmittag zur Exklusivnutzung gemietet werden.

ANNULLATIONSBEDINGUNGEN

Bis zu einer Woche vorher kann der Kurs beidseitig kostenlos storniert werden. Ab einer Woche bis 3 Tage vor Kursbeginn werden 70 % und ab 2 Tagen vor Kursbeginn werden 100 % verrechnet.

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer/innen statt.