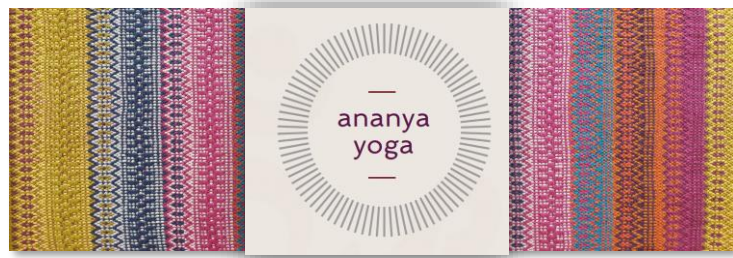


YOGA AM BODENSEE – ZEIT ZUM SEIN



KURSIINHALT

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

Yoga mit seinen Elementen Asana, Pranayama, Meditation, Rezitation und der Yogaphilosophie bringt dich näher in Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem, deinem Denken und lässt dich die Welt aus einer anderen Sicht erfahren.

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

Dabei geht es an diesem Wochenende vor allem darum, dich durch sanfte Yogaübungen selbst neu zu erleben und um «Zeit zum Sein».

KURSBEGINN

Freitag, 18.30 Uhr mit einer Yogapraxis

KURSENDE

Sonntag, ca. 10 Uhr (nach dem Frühstück)

KURSUMFANG

6 Yogalektionen à 60 Minuten (jeweils morgens und abends)
Tagsüber ist freie „Zeit zum Sein“.

PREISE

Fr. 596.- im Einzelzimmer

Fr. 548.- pro Person im Doppelzimmer

Die Preise beinhalten:

- 6 Yogalektionen à 60 Minuten (jeweils morgens und abends)
- zwei Übernachtungen inkl. Bio-Frühstücksbuffet
- je ein 3-Gang Menu am Freitag- und am Samstagabend
- alkoholfreie Getränke inkl. Kaffee/Tee zu den Mahlzeiten
- Mineralwasser im Yogaraum

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 Spaziergehen 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 reserviere frühzeitig an der Réception.
- 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.