



Yoga Tage

in den 19. – 24. September 2021

Schweizer

Bergen mit Nathalie, Iwan und Sunil

Sonntag, 19. September bis Freitag, 24. September 2021 In der Lenk Lodge am schönsten Talabschluss der Alpen (BE)

www.lenk-lodge.ch

Programm	
Sonntag	
17.00 - 19.00	Begrüssung und Asana Praxis
19.00	Abendessen
Montag bis Donnerstag	
ab 07.00	Tee, Kaffee und leichte Snacks
08.00-10.30	Chanting, Meditation, Pranayama, Asana
ab 10.30	Reichhaltiger Brunch mit lokalen Spezialitäten
nachmittags	Snacks und Kochkurs individuell
19.00	Abendessen
Montag und Mittwoch	
16.00 - 18.00	Restorative, Yoga Nidra, Pranayama, Ayurveda
Dienstag	
16.00 - 17.00	Cosmic Dance
Freitag	
08.00 - 09.30	Abschlusspraxis
09.30	Brunch / Check-Out
offen für alle Stufen	

Je nach Wetter ist der Aufenthalt bestens kombinierbar mit dem Erkunden der nahegelegenen Natur und verschiedenen Wanderungen. Im Dorf stehen zudem zwei schöne Wellnessangebote zur Verfügung.

Nathalie (Ashtanga-Lehrerin) und Iwan (Jivamukti-Lehrer) bringen beide über 800h Ausbildung mit, haben langjährige Unterrichts- und Selbstpraxiserfahrung und gestalten ihre Stunden mit viel Freude und Herzlichkeit.

jivamuktijogabern.ch/teams/

Sunil ist seit 13 Jahren Ayurveda-Koch und -therapeut. Er ist zudem Naturheilpraktiker TEN (traditionelle europäische Naturheilkunde).

www.3dosha.ch

Die Jivamukti Yoga Bern Lehrer Nathalie und Iwan unterrichten eine abwechslungsreiche Woche mit allen Aspekten des Yogas. Die Yogapraxis führt dich durch

$$E=mc^2$$

E=Energie m=Masse c=Lichtgeschwindigkeit (3.00x10⁸ ms)

Wir arbeiten durch eine fließende Praxis auf der grob- und feinstofflichen Ebene und es erwartet dich eine Reise durch die Chakren und Nadis. Kombiniert wird dieses Erlebnis mit der atemberaubenden Natur, Zeit für dich und ayurvedisch, vegetarischen Mahlzeiten.

Preis*	
Übernachtung und Essen	
CHF 1150	Pro Person, im Einzelzimmer mit Bad
CHF 1050	Pro Person, im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage
CHF 990	Pro Person, im Doppelzimmer mit Bad
CHF 890	Pro Person, im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage
CHF 450	Yoga

*Im Preis inbegriffen sind:

- 19 Stunden Yoga
- 5 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalen Brunch
- Am Anreisetag ein «Suppeznacht» mit Brot und regionalem Käse
- 4 ayurvedische Abendessen mit Kochkurs - mit Sunil, unserem ausgebildeten Ayurveda-koch und -therapeut
- Jederzeit Kaffee, Tee, Mineral und Energiesnacks
- Abonnemente für das benutzen der Bus- und Bergbahnen in der Lenk
- Die Lenk Lodge steht den Yogateilnehmern und -teilnehmerinnen exklusive zur Verfügung (die Plätze sind limitiert)

Kann separat gebucht werden:

- Sauna in der Gondel der Lenker-Lodge
- Ayurvedische Massagen bei Sunil

Infos und Anmeldung

Nathalie: n.faller@gmx.ch, 079 549 57 39

Jivamukti Yoga Bern GmbH

Spitalgasse 40

3011 Bern

+41 31 311 00 72

info@jivamuktijogabern.ch