



Yoga Tage in den Schweizer Bergen

mit Nathalie, Iwan und Sunil

17. - 22. Oktober 2020

DAYA
YOGA

**Samstag, 17. Oktober 2020
bis Donnerstag, 22. Oktober
2020 in der Lenk Lodge am
schönsten Talabschluss der
Berner Alpen** www.lenk-lodge.ch

Programm	
Samstag	
17.00 – 19.00 19.00	Begrüssung und Asana Praxis Abendessen
Sonntag bis Mittwoch	
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
Sonntag und Dienstag	
16.00 – 18.00	Restorative, Yoga Nidra, Pranayama, Ayurveda
Donnerstag	
08.00 – 09.30 09.30	Abschlusspraxis 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 Unterrichtserfahrung und gestalten ihre Stunden mit viel Freude und Herzlichkeit www.dayayoga.ch/team

Sunil ist seit über 10 Jahren Ayurveda-Koch und -therapeut www.3dosha.ch

Die Dayalehrer Nathalie und Iwan unterrichten eine abwechslungsreiche Woche mit allen Aspekten des Yogas. Die Yoga-praxis 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:
- 18 Stunden Yoga
 - 5 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalen Brunch
 - Am Anreisetag ein 3-Gänge «Lenk Lodge» Willkommensabendessen
 - 4 ayurvedische Abendessen mit Kochkurs - mit Sunil, unserem ausgebildeten Ayurveda-koch und -therapeut

- Jederzeit Kaffee, Tee, Mineral und Energiesnacks
- 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

Dayayoga
Spitalgasse 40
3011 Bern
+41 31 311 00 72
www.dayayoga.ch