



DAYA
YOGA

Yoga Retreat mit Nathalie, Iwan und Sunil in den Schweizer Bergen

5. bis 11. Oktober 2019

In der Lenk Lodge am schönsten Talabschluss der Alpen (BE)

Samstag, 5. Oktober 2019
bis Freitag, 11. Oktober 2019

Programm	
Samstag	
17.00 - 18.30	Begrüssung und Asana Praxis
19.00	Abendessen
Sonntag bis Donnerstag	
ab 7.00	Tee, Kaffee und leichte Snacks
08.00-10.30	Chanting, Meditation, Pranayama, Asana
ab 10.30	Reichhaltiger Brunch mit lokalen Spezialitäten
16.00 -19.00	Kochkurs individuell
19.00	Abendessen
Sonntag, Montag und Mittwoch	
16.00 - 18.00	Restorative Praxis, Meditation, Pranayama, Vortrag/Diskussion
Freitag	
8.00-9.30	Abschlusspraxis
9.30	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 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 Dayayoga-Lehrer Nathalie und Iwan unterrichten eine abwechslungsreiche Woche mit verschiedenen Aspekten des Yogas. Die Asanapraxis führt dich durch eine Reise der Chakren. Kombiniert wird dieses Erlebnis mit der atemberaubenden Natur der Lenk und ayurvedisch, vegetarischen Mahlzeiten.

Preis*	
CHF 450	Yoga
CHF 1250	Pro Person, im Einzelzimmer mit Bad
CHF 1150	Pro Person, im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage
CHF 1090	Pro Person, im Doppelzimmer mit Bad
CHF 990	Pro Person, im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

*Im Preis inbegriffen

- Übernachtung und Essen
- 20 Stunden Yoga
- 6 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalen Brunch
- Am Anreisetag Lenker-Lodge Willkommensabendessen - reichhaltig, mit Suppe und Käse
- 5 ayurvedische Abendessen mit Kochkurs - mit Sunil
- jederzeit Kaffee, Tee, Mineral und Energiesnacks
- Tickets zur Benutzung der Lenker Busse und Bahnen
- Die Lenk Lodge steht den Yogateilnehmern und -teilnehmerinnen exklusive zur Verfügung

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