



Kursleitung Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance  
 Kurskosten Fr. 360.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen und ein Einzelgespräch zur Yogapraxis  
 Kost / Logis Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 510.- / Person  
 Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 450.- / Person  
 Doppelzimmer, Etagedusche/Toilette, Bergsicht Fr. 450.- /Person  
 Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 630.- / Person  
 Inbegriffen 3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum,  
 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen, eine ayurvedische Massagebehandlung

**Programm**

Auffahrt	11.00 - 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine an Auffahrt, Freitag, Samstag oder Sonntag,
	15.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Einführung ins Thema, Vata Dosha, Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Freitag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Kapha Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.30 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine
	17.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Abendessen
Samstag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Pitta Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.30 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine
	17.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Sonntag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet

Ayurveda heisst übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. Wir tauchen ein in dieses indische Lebens- und Heilsystem. Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem und zeigt, wie wir Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude erhalten oder wieder erreichen können. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit den drei Hauptenergien Vata, Pitta und Kapha und erforschen deren Qualitäten in Yogastellungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.