



Visionshaus Ringgenberg

Das Visions Haus Ringgenberg ist ein Kraftort. Eingebettet in die traumhafte Berner Alpenlandschaft mit Blick auf den blautürkisen Brienersee erfüllt es höchste baubiologische, ökologische und ästhetische Ansprüche. Es ist eine Wohltat für Körper und Geist, fördert Regeneration, Besinnung auf das Wesentliche und bietet Raum für Neuorientierung. Harmonische Farben und Formen bieten ein gesunden Erholungsklima.



Ein herrlicher Ausblick vom lichtvollen Yogaraum ins Berner Oberland lässt uns abtauchen und in kraftvolle und dynamische Vinyasa Yogaflows eintauchen. Die Yogasessions am Morgen beinhalten Pranayama, Kriya, Meditation und eine fließende Asana Praxis. Die Abend Sessions tauchen ein in ruhigere und nach Innen gerichtete Sequenzen. Im deep & slow Yoga bringen wir den Geist in die Stille und horchen nach Innen.

yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

Vinyasa Flow Yoga im Berner Oberland

28. April - 1. Mai 2016



mit Alexandra Frei

yogamarket

Kursleitung



Alexandra Frei

ist ausgebildete Yogalehrerin YS und EYU und gründete 2010 das Studio Yogamarket im Herzen von Bern. Sie unterrichtet in Bern fließende und dynamische Yogastunden sowie regelmässig Retreats europaweit.

Die Doppelzimmer sind hell und freundlich eingerichtet und verfügen über eine Fussbodenheizung. Grosszügige Fenster mit Morgensonne und Seesicht oder Abendsonne und Bergterrasse lassen viel Licht in den Raum. Jedes Zimmer verfügt über eine eigene Dusche / WC, mit Haarföhn. Trinaturlbetten bieten höchsten Schlafkomfort.

Preis: 750.- pro Person im Doppelzimmer

Einzelzimmer / Preis auf Anfrage

inkl. Yogakurs und Essen

early bird: 690.- bei Anmeldung und

Bezahlung bis 31.1.16

Anmeldung: alex@yogamarket.ch

yogamarket

münstergasse 70

3011 bern

yogamarket.ch



Erlebe Yoga in Form von dynamischen Asanas im Atemfluss. Lass dich von der Bewegung in die Stille führen und genieße in meditativen Augenblicken deinen inneren Frieden.

Das Wochenende findet mit einer Gruppengrösse von maximal 12 Teilnehmenden statt. Zur optimalen Unterstützung wirst du während der ganzen Zeit von beiden Yogalehrerinnen begleitet.

Kurszeiten jeweils 2,5 Stunden am Vormittag, 2 Stunden am Nachmittag plus Abendprogramm. Es bleibt dir genug Zeit zum Relaxen, Natur geniessen, Wandern, etc.