



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 gesundes Erholungsklima.



Ein herrlicher Ausblick vom lichtvollen Yogaraum ins Berner Oberland lässt uns abtauchen und in kraftvolle und dynamische Vinyasa Yogaflows eintauchen, welche uns wieder in die innere Mitte bringen. Die Yogastunden werden abgerundet von Pranayama, Meditation und ruhigen Yin & Restorative Sequenzen. Eine kleine Auszeit und ein Wochenende voller Ruhe, weg vom Weihnachtsstress.

yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

Vinyasa Flow Yoga im Berner Oberland 4. - 7. Dezember 2014



mit
Alexandra Frei

yogamarket

Kursleitung



Alexandra Frei

Alexandra unterrichtet leidenschaftlich fließende Yogastile und legt viel Wert auf die korrekte Ausführung der Asanas sowie auf das bewusste Atmen in den Positionen. 2010 gründete sie den yogamarket und damit eine wunderbare Yoga-Oase mitten im Herzen von Bern.

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. Trinaturabetten bieten höchsten Schlafkomfort.

Preis: 750.- pro Person im Doppelzimmer

Einzelzimmer / Preis auf Anfrage

inkl. Yogakurs und Vollpension

early bird: 690.- bei Anmeldung und

Bezahlung bis 30.9.2014

Anmeldung: alex@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.

Kurszeiten jeweils 3,5 Stunden am Vormittag plus Abendprogramm. Es bleibt dir genug Zeit zum Relaxen, Natur genießen, Lesen, Sein, etc.

yogamarket

münstergasse 70

3011 bern

yogamarket.ch