## Visionshaus Ringgenberg

Das Visions Haus Ringgenberg ist ein Kraftort. Eingebettet in die traumhafte Berner Alpenlandschaft mit Blick auf den blautürkisen Brienzersee 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 Neu-orientierung. Harmonische Farben und Formen bieten ein gesunden Erholungs-klima.

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

30. April - 3. Mai 2015

mit Alexandra Frei

&

Monique Jakob

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.

Monique Jakob

Yogalehrerin im Yoga Seefeld. Monique hat eine 4- jährige Hatha Yoga Ausbildung bei Doris Echlin absolviert und unterrichten liebevoll aufgebaute Yogastunden und Retreats europaweit.

Die Doppelzimmer sind hell und freundlich eingerichtet und verfügen über eine Fuss-bodenheizung. 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 Essen

**early bird:** 690.- bei Anmeldung und
Bezahlung bis 31.1.2015

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.