



Visionshaus Ringgenberg

Das Visionshaus Ringgenberg ist ein Kraftort. Eingebettet in die traumhafte Berner Alpenlandschaft mit Blick auf den blau-türkisen 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.

www.visionshaus.ch

Zimmer

Die Doppelzimmer sind hell und freundlich eingerichtet. Jedes Zimmer ist individuell gestaltet und repräsentiert ein eigenes Thema. Grosszügige Fenster mit Morgensonne und Seesicht oder Abendsonne und Bergterrasse lassen viel Licht in den Raum. Die Zimmer verfügen über eine eigene Dusche / WC und einen Haartrockner. Trinaturbetten bieten höchsten Schlafkomfort.



Yoga & Ayurveda Retreat im Berner Oberland

4. – 6. Dezember 2015



Laura Burns
Andrea Hofmann
Christine Bucher



ayurveda room

yogamarket

Kursleitung

Laura Burns & Andrea Hofmann



Andrea und Laura sind ausgebildete Yogalehrerinnen und unterrichten im Yogamarket. Laura ist zudem Ayurveda Massage-Praktikerin im ayurveda room.

Christine Bucher



Christine ist Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und arbeitet im ayurveda room in Bern.

Kursinhalt

Tauche an diesem vorweihnachtlichen Wochenende in die Welt des Yoga und Ayurveda ein und finde deine Ruhe.

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.

Lerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitslehre kennen und erfahre mehr über dich sowie die drei Konstitutionstypen (Vata, Pitta & Kapha).

Ein leckerer ayurvedischer Brunch und ein reichhaltiges ayurvedisches Abendessen werden dich während des Retreats verwöhnen und stärken.

Das Wochenende findet in einer Gruppengrösse von maximal 12 Teilnehmenden statt.

Neben den Kurszeiten bleibt genügend Zeit für dich, zum Relaxen und um die Natur zu geniessen. Die hauseigene Sauna und der

„Hotpot“ können gegen einen Aufpreis benützt werden.

Kosten und Anmeldung

Preis

CHF 590.- pro Person im Doppelzimmer

inkl. Yoga, Ayurvedavortrag sowie Brunch und Abendessen

Preis auf Anfrage für Einzelzimmer

Preis für early birds bei Anmeldung und Bezahlung bis 31. Oktober 2015

CHF 530.-



ayurveda room

yogamarket

Anmeldung

info@ayurvedaroom.ch

Münstergasse 70

3011 Bern

www.ayurvedaroom.ch

www.yogamarket.ch