



20. - 23. Februar 2020

---

# Yoga Weekend im Wallis

---

## Seminarhaus Beau-Site

Das Beau-Site ist ein charmantes Hotel, welches 1912 erbaut wurde. Zwischenzeitlich wurde es sanft renoviert, ohne dass die Struktur verändert wurde. Während unserem Aufenthalt steht uns das ganze Haus und der grosse Garten zur Verfügung.

## Yoga

Tauche an diesem Wochenende in die Welt des Yoga ein und finde Entspannung, Ruhe und Klarheit. Die Morgensequenz beinhaltet viel Pranayama, Kriyas und meditative Elemente. Danach folgt die dynamische Morgenpraxis. Am Abend geniessen wir eine ruhige und regenerierende Praxis.

## Zimmer

Wir haben Einzelzimmer, Doppelzimmer und Dreierzimmer zur Auswahl. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, Toiletten und Duschen befinden sich auf dem Gang. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Waschbecken. Wenn immer möglich versuchen wir die Zimmerwünsche zu berücksichtigen.

## Anreise

Du erreichst das Seminarhaus mit Zug und Postauto oder mit dem Auto. Es stehen Parkplätze hinter dem Haus zur Verfügung.

## Programm

7.30	stille Morgenpraxis
8.30	kurze Teepause
9.00	dynamische Morgenpraxis
11.00	ausgiebiger Brunch
	Nachmittag frei zum Entspannen, Lesen, Spazieren...
17.30	ruhige Abendpraxis
19.00	Abendessen

Wir beginnen am Donnerstag um 17 Uhr mit der Begrüssung und Abendpraxis und beenden das Wochenende am Sonntag nach dem Brunch.

## Preis

390.- fürs Yoga

## Zimmerpreise

350.- im Dreierzimmer

430.- im Doppelzimmer

560.- im Einzelzimmer

Zimmerpreise für 3 Nächte inkl. Brunch und Abendessen

Alex & Helen unterrichten beide seit Jahren Yoga im yogamarket. Beide legen viel Wert auf die korrekte Führung des Atems, die Ausrichtung des Körpers und des Geistes.

**Anmeldung:** [info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch) - bitte beachte unsere AGB auf der Website

yogamarket