

A minimalist bedroom with a bed, a window with white curtains, and a lamp. The room has a concrete ceiling and walls, and a wooden headboard. The bed is covered with a light blue duvet and pillows. A window with white curtains is on the left, and a lamp is on a small table next to the bed.

Yoga & Auszeit im Sutra House

3. - 6. März 2022

Sutra House Riehen

Das Anfang 2020 eröffnete Sutra House liegt an einem bewaldeten Hang nahe des Rheins und oberhalb des Dorfes Riehen bei Basel. Zur Infrastruktur des Hauses gehören ein geheizter Aussenpool, Sauna und Dampfbad. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit WC.

Zimmer

Acht individuell gestaltete Zimmer und eine 50m²-Suite bieten Platz für bis zu 21 Personen. Wir haben 2 Einzelzimmer, 5 Doppelzimmer und 2 Dreibettzimmer zur Verfügung.

Yoga

3 Stunden am Vormittag und 1,5 Stunden am frühen Abend. Dazwischen bleibt viel Zeit zum Sein, Lesen, Sauna und Dampfbad geniessen. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort Massagen zu buchen.

Anreise

Mit dem Auto oder mit ÖV bist du ab Bern in knapp 2 Stunden in Riehen. Der Aufenthalt kann wunderbar mit einem Besuch in der Fondation Beyeler verbunden werden.

Programm

7.30 - 10 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama

10 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17.30 - 19 Uhr ruhige Abendpraxis

19 Uhr gemeinsames Abendessen

Wir beginnen am 3. März um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 6. März beenden wir nach dem gemeinsamen Brunch die Auszeit.

Preis für Yoga

350.- (inkl. Unterlagen und goodie bag)

Preis für Unterkunft inkl. Halbpension

350.- im Dreibettzimmer

450.- im Doppelzimmer

590.- im Einzelzimmer

Teacher: Alex & Olivia

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket