

Stille - Yoga & Auszeit im Sutra House

12. - 15. Dezember 2024



Der Dezember lädt uns ein, in die Stille einzutauchen. Diese 4 Tage im Sutra House gestalten wir ganz bewusst mit viel Stille, ruhigen Sequenzen, Reflexion, Kerzenlicht. Wir werden Gedanken aufschreiben, uns einen feinen Jahresrückblick erlauben und bewusst entscheiden, was im alten Jahr zurückgelassen und was ins neue Jahr mitgenommen werden darf. Zwischen den Yogalektionen hat es viel Zeit zum Lesen, Spazieren, Tee trinken, Massage geniessen, Sauna, etc. Wenn dir der Dezember generell etwas zu schnell vorkommt und du etwas Zeit brauchst, um das Vergangene zu verdauen, komm mit uns für ein paar Tage und weit weg vom Alltag mit nach Riehen. Wir haben 2 Einzelzimmer, 5 Doppelzimmer und 2 Dreibettzimmer zur Verfügung. Zur Infrastruktur des Hauses gehören ein beheizter Aussenpool, Sauna und Dampfbad. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit WC.

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 - 10.15 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama

10.30 - 12 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17 - 18.30 Uhr ruhige Abendpraxis

18.30 - 20 Uhr Abendessen

Wir beginnen am 12. Dezember um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 15. Dezember beenden wir nach dem gemeinsamen Brunch die Auszeit.

Preis für Yoga: 450.- (inkl. Notizheft und goodie bag)

Preis für Unterkunft inkl. Halbpension

480.- im Dreibettzimmer

590.- im Doppelzimmer

730.- im Einzelzimmer

Teacher: Alex & Géraldine

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket