

Yoga & Auszeit im Sutra House

4. - 7. September 2025



Sutra House Riehen

Das Sutra House ist in einen bewaldeten Hügel integriert und bietet den idealen Raum für eine Auszeit. Zum Haus gehören ein beheizter Aussenpool, Sauna und Dampfbad. Es stehen 2 Einzelzimmer, 5 Doppelzimmer, 2 Dreibettzimmer zur Verfügung und eine Suite, alle mit eigenem Bad und WC, ein Aufenthaltsraum mit Cheminée, ein Garten und zwei geräumige Yoga-Shalas.

Dich erwartet eine ausgiebige Yogapraxis am Vormittag und eine ruhige Yin-Praxis vor dem Abendessen. Dazwischen bleibt genügend Zeit zum Spazieren, Lesen, Wellnesen, für eine Massage Behandlung oder einfach zum Sein.

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 - 10.30 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama und Journaling

10.30 - 12 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17 - 18.30 Uhr ruhige Abendpraxis, Journaling

18.30 - 20 Uhr Abendessen

Wir beginnen am 4. September um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 7. September 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 & Sibylle

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket