yogaretreat 2024

yogabiel im Wallis Chemin-Dessus, Pension Beau-Site

Montag bis Freitag

21. – 25. Oktober

Programm

Eine Auszeit für Iyengar Yoga Übende mit mindestenseinem Jahr Praxiserfahrung.

Montag, 21. Oktober – Anreisetag

14.30h	Ankunft in Chemin-Dessus (Biel/Bienne ab: 11.45h)
16 – 18h	Asana-Praxis
18.30h	Nachtessen

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

08 – 09h	Pranayama
09 – 09.30h	Tee-und Kaffeepause (inkl. Früchte)
09.30 – 12h	Asana-Praxis
12.30h	Mittagessen
16 – 18h	Asana-Praxis (recover und Umkehrstellungen)
18.30h	Nachtessen

Freitag, 25. Oktober – Abreisetag

07h	Pranayama
08.h	Tee- und Kaffeepause, Zimmer räumen
08.30 –11h	Asana-Praxis
11.30h	Mittagessen
13.03h	Abfahrt Bus (Biel/Bienne an: 16.15h)

Kursleitung: Cristina Amstutz, Level 3 zertifiziert, engagiert in der eigenen Yogaschule und in der Iyengar Yoga Ausbildung.
Kontakt: info@yogabiel, Mob.: 079 221 56 08

Unterkunft

Pension Beau-Site in Chemin-Dessus – Ein wunderschöner Ort der Ruhe auf einem Hügel oberhalb Martigny.
www.chemin.ch

Mitnehmen: Yogakleidung, legere Kleidung, Haus- und Spazierschuhe, Regenjacke, eventuell deine eigene Yogamatte. Wer will: Snacks, Nüsse, Riegel, Trockenfrüchte, Schokolade… (Tee, Kaffee und Früchte sind offeriert).

Kosten

CHF 1077.00	im Einzelzimmer
CHF 947.00	im Doppelzimmer
CHF 882.00	im Mehrbettzimmer

Inklusiv: Kost und Logis, Yogakurse, Saalmiete, Kurtaxe
Exklusiv: Reisekosten (zusätzlich)

Anmeldung

Anmeldebogen per E-Mail an:
info@yogabiel

Zahlung an:
CH86 0027 2272 5665 0320 0
Christine Amstutz
Neuenburgstrasse 150
2505 Biel/Bienne

Einzahlung und Anmeldeschluss:
SO, 11. August

IYENGAR YOGA

yogabiel

anmeldung

yogabiel im Wallis
Montag bis Freitag 21. – 25. Oktober 2024
Pension Beau-Site

Vor- und Nachname

Adresse

E-mail

Telefon

Zimmerwahl (www.chemin.ch) ☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer ☐ Mehrbettzimmer

Nahrungsmittelallergien

Anreise mit ☐ Zug ☐ Auto

Iyengar Yoga Praxiserfahrung

Körperliche Einschränkungen

Anmeldebogen per E-Mail an:
info@yogabiel

Zahlung:
CH86 0027 2272 5665 0320 0
Christine Amstutz
Neuenburgstrasse 150
2505 Biel/Bienne

Einzahlung und Anmeldeschluss:
SO, 11. August

IYENGAR YOGA

yogabiel