

# yoga retreat 2025

yogabiel im Wallis  
Chemin-Dessus,  
Pension Beau-Site

Montag bis Freitag  
13. – 17.  
Oktober



## Programm

Eine Auszeit für Iyengar Yoga Üben mit mindestens einem Jahr Praxiserfahrung.

Montag, 13. 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, 17. 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](http://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](mailto:info@yogabiel)

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

Einzahlung und Anmeldeschluss:  
Di, 30. September



yogabiel

# anmeldung

## yogabiel im Wallis Montag bis Freitag 13. – 17. Oktober 2025 Pension Beau-Site

---

Vor- und Nachname

---

Adresse

---

E-mail

---

Telefon

---

Zimmerwahl ([www.chemin.ch](http://www.chemin.ch))

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Mehrbettzimmer

---

Nahrungsmittelallergien

---

Anreise mit

Zug

Auto

---

Iyengar Yoga Praxiserfahrung

---

Körperliche Einschränkungen

---

Anmeldebogen per E-Mail an:  
[info@yogabiel](mailto:info@yogabiel)

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

Einzahlung und Anmeldeschluss:  
Di, 30. September



IYENGAR YOGA

yogabiel