

# Yoga meets Ayurveda

Hotel Eden Spiez am Thunersee

22. - 24. November 2019



## Kursbeschreibung

An diesem Wochenende erlebst Du die beiden Schwesterdisziplinen Yoga und Ayurveda und tauchst mit allen Sinnen in diese ganzheitlichen Gesundheitslehren ein. Durch wohltuende Yogaflows und gesunde ayurvedisch inspirierte Küche lassen wir den stressigen Alltag hinter uns und richten den Fokus ganz auf uns.

Yoga und Ayurveda begleiten Dich in diesen drei Tagen auf eine heilsame Reise zu Dir selbst. Beide fördern das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Beide basieren auf gemeinsamen Wurzeln. In Verbindung ergänzen sie sich in ihrer Wirkung auf tiefgreifende und nachhaltige Weise.

Unsere täglichen Yogaeinheiten sind entsprechend der ayurvedischen Konstitutionstypen ausgerichtet: von erdend, über luftig bis hin zu feurig – so kannst Du Deiner Konstitution entsprechend praktizieren und erfahren, welche Yogapraxis Dich mit Deiner inneren Natur verbindet und Dich wieder in Einklang mit Dir selbst bringt.

Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden in einem wunderschönen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern und atemberaubenden Blick über den Thunersee statt.

Das Hotel Eden Spiez bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, am wunderschönen Thunersee zu flanieren oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



## Programm

Freitag

Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,  
Kuchenbuffet, Nutzung des  
Wellnessbereichs

17.30-19.00 Uhr

19.30 Uhr

Yogaflow Luft/Äther-„Fly away“  
Come together Welcome Drink an der  
Bar und anschließend gemeinsames  
Abendessen

Samstag

08.00-09:30 Uhr

ab 09.30 Uhr

11.30-17.00 Uhr

ab 14.00 Uhr

17.00-18.30 Uhr

ab 19.00 Uhr

Yogaflow Feuer-„Erwecke Dein Feuer“  
Frühstücksbuffet  
Freizeit, Faulenzen, Wellness  
Kuchenbuffet (optional)  
Yogaflow Erde/Wasser-„Feel the  
Earth, feel the water“  
Gemeinsames Abendessen

Sonntag

08.00-10.00 Uhr

10.00-11.00 Uhr

ab 11.00 Uhr

Yogaflow durch alle Elemente  
Frühstücksbuffet  
Individuelle Abreise oder Nutzung des  
Wellnessbereichs



## Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges  
Frühstücksbuffet, 4-Gang-Ayurveda Abendmenüs inkl.  
Mineralwasser, ayurvedische Tees und gesunde Snacks zu  
den Yogaeinheiten, nachmittags ayurvedisches  
Kuchenbuffet, Benutzung des neuen Wellnessbereichs Eden  
Spa, Panoramacard mit attraktiven Vergünstigungen, gratis  
Tiefgaragenparkplatz oder Shuttle vom Bahnhof Spiez.

## Preis inkl. 6,5 Stunden Yogaprogramm

Einzel- oder Doppelzimmer: 595 CHF pro Person  
zzgl. Kurtaxe 3,50 CHF pro Person & Nacht

## Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenende erfolgt direkt beim Hotel  
Hotel Eden Spiez  
Seestrasse 58  
3700 Spiez  
T +41 33 655 99 00  
F +41 33 655 99 01  
[www.eden-spiez.ch](http://www.eden-spiez.ch) / [welcome@eden-spiez.ch](mailto:welcome@eden-spiez.ch)

## Kursleitung

Helene Wallaert

Dipl. Yogalehrerin

Ayurveda-Lifestyle-Coach i.A.

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am  
Yoga und an Ayurveda vermitteln, Dir die Möglichkeit geben  
durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen  
eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine  
Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition  
und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

## Kontakt

Balance Yoga

Helene Wallaert

[www.balance-yoga.ch](http://www.balance-yoga.ch)

[info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

