

Yoga meets Ayurveda

Hotel Eden Spiez am Thunersee

01. März – 03. März 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 / 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

info@balance-yoga.ch

