

# YoBa Balance & Yoga Nidra



Entspannung und Regeneration

Vertiefe deine Balance und stärke deine Achtsamkeit, der mentale Aspekt ist in allen Bereichen des Lebens erlebbar. Ich schenke dir eine ausgleichende und ruhige Zeit.

## **Kurssprachen**

Deutsch oder Englisch falls gewünscht

## **Yoga Nidra**

Yoga Nidra dient der tiefen Regeneration und integralen Tiefenentspannung. Wir ruhen... und es wird ein Zustand von Wachsein und Schlaf zugleich sein. Lasse los! Eine Yoga Nidra Stunde entspricht in etwa eines vierstündigen, natürlichen Schlafes. Und Yoga Nidra steigert deine Immunabwehr.

## **Meditatives Gehen**

Meditatives Gehen hilft uns aus dem schnellen Fluss des Alltagslebens auszutreten und langsamer sowie bewusster zu gehen. Der Körper baut Stresshormone ab und lässt den Atem ruhiger fließen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Yoga oder Meditieren.

# YoBa Balance & Yoga Nidra

## Zum Kurs

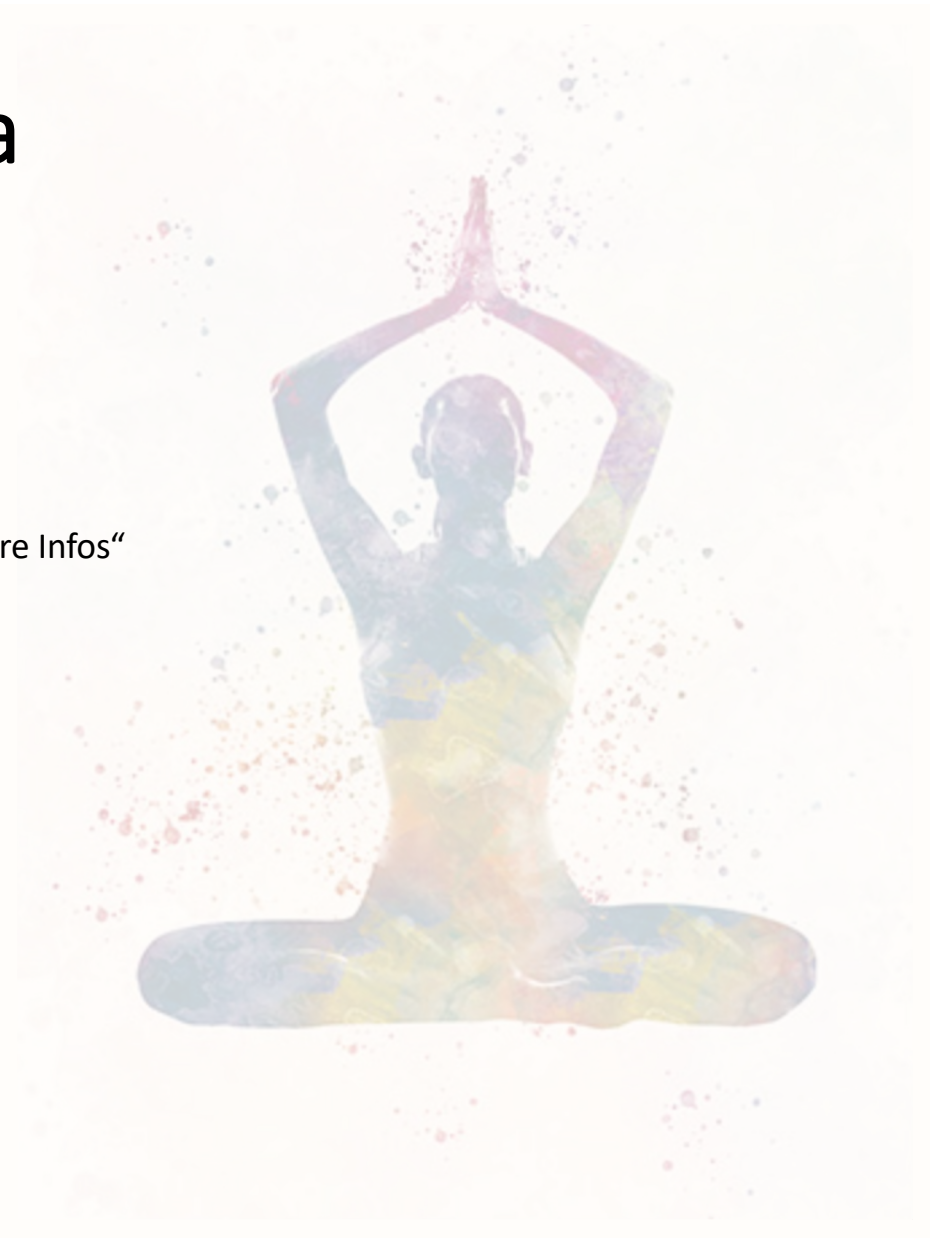
Kurskosten, Reduktionen und Übernachtung siehe Modulooptionen „Weitere Infos“

Kursnummer YO1001

Erfahrung keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer 2-3 Personen

Übernachtung naturnah



# Kursprogramm

## Tag\_1:

Anreise / Ankunft

Kennenlernen, Meditation, Yin-Yoga

Waldbaden oder auf Wunsch

## Tag\_3:

Meditatives Gehen, Meditation

Gemeinsames Frühstück

Pilates-Yoga-Flow, QiGong und Gehen, Atemübung

Gemeinsames Abendessen

## Tag\_2:

Meditatives Gehen, Meditation

Gemeinsames Frühstück

Barfusslaufen, Hatha Yoga, Yoga Nidra

Gemeinsames Abendessen

## Tag\_4:

Meditation

Gemeinsames Frühstück

Wünsche, Feedback

Abreise

# Ausrüstung

## Was darfst du mitbringen und was gibt es im Yogastudio:

Yogamatte, Yogablöcke, Kissen und Decken sind vorhanden

Bitte kleide dich in bequemer Kleidung

Nimm bitte mit was du zur Entspannung brauchst: ein eigenes Kissen, Nackenrolle, warme Socken, ...

Und nimm bitte geeignete wetterbedingte Kleidung mit. Wir werden uns auch draussen in der Natur bewegen.

# Weitere Infos

## Kosten:

20 % Rabatt 1. Kursbuchung  
10 % Rabatt 2. Kursbuchung  
7 % Rabatt 3. Kursbuchung

Spezialtarif für Sozialhilfebezüger  
oder finanziell Benachteiligte  
auf telefonische Anfrage\*

\*Kurse Apr / Jun / Aug / Okt & nach Absprache

Erwachsene	1`000 CHF	4 Tages-Preis, Abstufung siehe Modulsystem
Unterkunft – Massenschlag	60 CHF* <sup>1</sup>	Biwakplatz: 25 CHF* <sup>1</sup>
Verpflegung	nach Aufwand, gemeinsam kochen oder in einem Restaurant essen	
Abholung in Fiesch	falls gewünscht, bitte bei der Anmeldung anmerken	
Bezahlung	Überweisung, Twint oder bar vor Ort	

\*<sup>1</sup> pro Person und Nacht

Notiz: bitte gib deine Wunschmodule in der Anmeldung an

# Wunschmodule

Modul 1	nur einen halben Tag DO und SO gelten jeweils als halbe Tage	200 CHF
Modul 2	einen ganzen Tag FR und SA gelten jeweils als ganzer Tag	400 CHF
Modul 3	einen halben und einen ganzen Tag	550 CHF
Modul 4	zwei ganze Tage	800 CHF
Modul 5	alle vier Tage DO bis SO	1`000 CHF
Übernachtung	siehe Übernachtungsmöglichkeiten (Preise pro Person und Nacht)	

# Weitere Infos

## Durchführbarkeit:

- Ist die Mindestzahl nicht erreicht, wird der Kurs abgesagt

