

Yoga-Wochenende im Visions Haus Ringgenberg im schönen Berner Oberland

24. Mai bis 26. Mai 2019

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



Yoga und Ayurveda Die Kunst der Lebensführung



Die Traditionelle Indische Medizin «TIM» bzw. Ayurveda ist eine der ältesten Heil- und Lebensphilosophien der Welt und ein ganzheitliches Lebenskonzept. «Ayus» bedeutet Leben und «Veda» das Wissen bzw. die Wissenschaft. Somit können wir Ayurveda mit «Wissenschaft des Lebens» übersetzen. Ayurveda ist auch ein Ratgeber für die tägliche Lebensführung und lehrt uns, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude erhalten kann.

Die Grundlagen für das Verständnis des Ayurveda sind die so genannten Doshas: Vata – das Bewegungsprinzip, Pitta – das Stoffwechselprinzip und Kapha – das Strukturprinzip. Sie sind für alle biologischen Abläufe und Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich. Für eine gute Gesundheit ist es wichtig, dass die drei Doshas ausbalanciert sind.

Mit achtsamer Yogapraxis entwickeln wir ein tieferes Verständnis für unseren Körper, stärken unser Bewusstsein und unterstützen so die ayurvedische Lebensführung. Durch das bewusste Wechselspiel von Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation bringen wir die Doshas in Balance sowie Körper, Geist und Seele in Einklang.

Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fliessend (Vinyasa Yoga) oder länger in der Stellung verweilend. Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Pranayama, die Atemschule des Hatha Yoga lehrt uns, Lebensenergie/-kraft, das Prana wahrzunehmen und zu lenken sowie bewusst mit dem Atem umzugehen.

Meditation und Entspannungsübungen fördern die Klarheit des Geistes, ermöglichen uns in die Tiefe der Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

Jacqueline Nef / www.body-move-balance.ch unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Durch die Ausbildung zur Yogatherapeutin vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte, Einsteiger/innen und bereits Yoga-Praktizierende, die einen Einblick ins Ayurveda erhalten möchten.

Informationen zum Visions Haus Ringgenberg / www.visionshaus.ch

Das Visions Haus Ringgenberg ist ein Kraftort. Eingebettet in die schöne Berner Alpenlandschaft mit Blick auf den Brienersee ist das Visions Haus eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Programm

Freitag	
ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.30 Uhr	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen / Einführung Ayurveda
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Ayurvedische Yogapraxis (Asanas - Pranayama – Meditation)
Samstag	
08.00 bis 10.45 Uhr	Ayurvedische Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) inkl. Theorie
11.00 Uhr	Frühstück / Brunch
anschl.	Zeit zur freien Verfügung
16.00 bis 18.30 Uhr	Ayurvedische Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) inkl. Theorie
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Ayurvedische Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
Sonntag	
08.00 bis 10.45 Uhr	Ayurvedische Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) inkl. Theorie
11.00 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende
11.30 Uhr	Frühstück / Brunch
bis spät. 14.00 Uhr	Zimmerabgabe, anschl. individuelle Rückreise

Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer* CHF 550.--
inkl. Essen (Brunch, Abendessen: ayurvedische vegetarische/vegane Küche, Zwischenverpflegung: Tee, Früchte, Gebäck)

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer (Einzelbelegung)** CHF 650.--
inkl. Essen (Brunch, Abendessen: ayurvedische vegetarische/vegane Küche, Zwischenverpflegung: Tee, Früchte, Gebäck)

* Die Doppelzimmer können auch von zwei Einzelpersonen belegt werden. Die Betten lassen sich auseinanderschieben.

** nach Verfügbarkeit - bei vielen Anmeldungen kann ein Einzelzimmer nicht garantiert werden.

Material

Yogamatten, Sitzkissen/-blöcke und Decken stehen zur Verfügung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an body-move-balance@bluewin.ch. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Anmeldeschluss ist der **28. Februar 2019**. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens sieben Teilnehmer/innen.

