



Ayurveda – Yoga – Kurwoche

vom 16. – 22.08.2020

im Le Cocon

**Die innere Harmonie durch wohltuende
traditionelle Ayurveda-Massagen,
professioneller Yogaunterricht, köstliche
vegetarische Küche in friedlicher Umgebung**



Yoga ist Meditation in Bewegung und führt in die Stille. Ayurveda und Yogapraxis ergänzen sich. Tauchen Sie ein in ein Wechselspiel von kraftvoll gehaltenen Positionen zu weich ineinander-fließenden Asanas und kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Atem tragen. Das achtsame Ausrichten des Körpers verleiht Ihnen Stabilität, öffnet Körper, Seele und Geist.

Programm

Anreise am Sonntag zwischen 17:00 und 17:30

Abreise am Samstag zwischen 9:00 und 10:00

Montag und Freitag Beratungsgespräch*

Täglich individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen

Mit Daniela Renaud

3x 90 Minuten Gruppenyoga

1x1 Stunde Yoga-Privatunterricht (auf Ihre Konstitution abgestimmt)

1x Abend-Programm (Yoga-Klang)

Vollpension: vegetarische und saisonale Bio-Ayurveda Küche

Preis

CHF 2'390.- alles inbegriffen

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

**Gesundheit und Lebensfreude durch die Anregung
Ihrer Selbstheilungskräfte**

Kontakt und Reservationen

Ayurveda-Pension Le Cocon

Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret

032 941 61 63 / mail@lecocon.ch / www.lecocon.ch

YogaKlang Daniela Renaud

Yogalehrerin & Klangtherapeutin

079 608 32 08 / renaud.daniela@bluewin.ch

www.yogaklang.ch

*Mit Marie-Pierre, Ayurveda-Therapeutin