

Yoga & Auszeit im Sutra House

7. - 10. September 23



Sutra House Riehen

Acht individuell gestaltete Zimmer und eine 50m²-Suite bieten Platz für bis zu 21 Personen. Wir haben 2 Einzelzimmer, 5 Doppelzimmer und 2 Dreibettzimmer zur Verfügung. Zur Infrastruktur des Hauses gehören ein geheizter Aussenpool, Sauna und Dampfbad. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit WC.

Eine lange Yogapraxis am Vormittag und eine ruhige Yin-Praxis vor dem Abendessen. Dazwischen bleibt viel Zeit zum Sein, Lesen, Sauna und Dampfbad geniessen. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort eine Massage zu buchen.

Mit dem Auto oder mit ÖV bist du ab Bern in knapp 2 Stunden in Riehen. Der Aufenthalt kann wunderbar mit einem Besuch in der Fondation Beyeler verbunden werden.

Programm

7.30 - 10.30 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama

10.30 - 12 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17 - 18.30 Uhr ruhige Abendpraxis, am Freitag Abend mit live Sitar Musik von MONOH

18.30 - 20 Uhr Abendessen

Wir beginnen am 7. September um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 10. September beenden wir nach dem gemeinsamen Brunch die Auszeit.

Preis für Yoga: 450.- (inkl. Notizheft und goodie bag)

Preis für Unterkunft inkl. Halbpension

480.- im Dreibettzimmer

590.- im Doppelzimmer

730.- im Einzelzimmer

Teacher: Alex & Olivia

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket