

# Auszeit im Emmental

Yoga | Entspannen | Sein



Warum in die Ferne schweifen,  
wenn das Schöne so nah liegt?

Freitag | Samstag | Sonntag  
**27.09. - 29.09.2024**  
mit Deborah | Mandala Yoga

## Yoga

Es erwartet dich abwechslungsreiches Yoga (Hatha und Yin Yoga) sowie Atemachtsamkeit, Meditation und Yoga Nidra.



## Unterkunft

Wir verbringen ein verlängertes Wochenende in einem liebevoll umgebauten Bauernhaus in Heimiswil (Emmental).



## Umgebung

Das Bijou steht angrenzend an einen kleinen Wald am Ende eines Wanderwegs ganz für sich alleine.



## Verpflegung

Morgens geniessen wir einen reichhaltigen Frühstücksbrunch. Abends werden wir mit tamilischen Köstlichkeiten verwöhnt. Tagsüber stehen frische Früchte und Snacks für dich bereit.



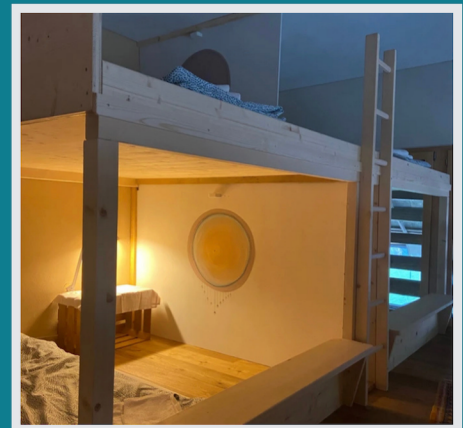
## Doppelzimmer

Das Haus bietet 2 Doppelzimmer (1x mit Doppelbett und 1x mit zwei Einzel-Betten). Diese können auch als 3-Bett Zimmer genutzt werden.



## Mehrbettzimmer

Weitere Betten befinden sich in zwei Schläfsäle (mit jeweils 6 bzw. 8 Betten).



## Badezimmer

Die beiden Badezimmer (1x im 1. Stock und 1x im Parterre) und die Aussentoilette mit Dusche teilen wir uns.



## Kosten (Yoga, Unterkunft, Essen)

Fr. 430 Mehrbettzimmer

Fr. 470 Doppelzimmer

## Anmeldung:

[info@mandala-yoga.ch](mailto:info@mandala-yoga.ch)



## Unser Programm

### **TAG 1 Freitag**

Individuelle Anreise

ab 16:00 Bezug der Zimmer

17:15 Willkommens Yin Yang Yoga

19:00 Abendessen

21:00 Yoga Nidra, Mediation

### **TAG 2 Samstag**

08:00 Meditation & Pranayama

08:30 Hatha Flow

10:00 Brunch

Zeit für dich zum Spazieren, Lesen, Ausspannen

17:00 Yin Yoga

19:00 Abendessen

### **TAG 3 Sonntag**

08:00 Meditation & Pranayama

08:30 Hatha Flow

10:00 Brunch

12:00 Abschlussmeditation

Individuelle Rückreise oder **“Family Get To Gether”**

13:30 Kaffee, (Eis)-Tee und Kuchen für alle

14:30 Kids Yoga mit Jolanda

16:00 Individuelle Rückreise

