



# Yoga & Ayurveda-Koch-Weekend

## Im Sutra House

### 7. – 9. Mai 2021

#### Das SUTRA HOUSE RIEHEN

Das 2020 neu eröffnete Sutra House liegt an einem bewaldeten Wald, Nahe des Rheins oberhalb des Dorfes Riehen, bei Basel. Zur Infrastruktur des Hauses gehören ein geheizter Aussenpool, Sauna und Dampfbad. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit WC. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort Massagen zu buchen.

#### ZIMMER

8 individuell gestaltete Zimmer bieten Platz für bis zu 16 Teilnehmer. Es stehen 6 Doppelzimmer und 2 Dreibettzimmer zur Verfügung. Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

#### YOGA

Wir tauchen in eine tiefe energetische Yogapraxis ein und erweitern unser Bewusstsein in der Asanapraxis und Meditation. Anusara Yoga bietet uns die nötigen «Hilfsmittel», um uns in unserem korrekt aus - und aufgerichteten Körper wohler zu fühlen. Innere, vielleicht noch unbekannte Räume zu erforschen und erkennen. Unser Herz und Geist auf Kurs zu bringen.

#### AYURVEDA – KOCHKURS

Samstagnachmittag findet ein **Ayurveda-Kochkurs** statt.

Lerne an diesem Basiskochkurs die Grundsätze der Ayurvedischen Ernährung kennen und erfahre, wie du den Ayurveda auch in deine Alltagsküche integrieren kannst. Wir werden für den Abend ein Menü, bestehend aus verschiedenen Vorspeisen/Fingerfood, Hauptspeisen, Desserts und Getränken zubereiten, inklusive einer Tri-Dosha-Gewürzmischung für zu Hause.

Beim anschliessenden gemeinsamen Essen können wir die Wirkung der verschiedenen Zutaten auf unseren Geist und Körper erleben und diskutieren.

**Inhalt** - Einführung in die ayurvedische Ernährung // Kochen eines ayurvedischen Menüs inkl. Getränke// Herstellen einer Tri-Dosha-Gewürzmischung, Rezepte und Tipps für zu Hause // Gemeinsames Essen

## PROGRAMM

Ankunft Freitag, ab 15.00 Uhr.

Die Anreise dauert mit dem Auto / ÖV ca. 2 Std. aus Bern und kann wunderbar mit einem Besuch der Fondation Beyeler verbunden werden.

**Freitagabend** Yoga 17.00 – 18.30 Uhr, Abendessen 19.30 Uhr, Abendmeditation 21.00 Uhr

**Samstagsmorgen** Yoga 7.45 – 9.15 Uhr, ausgiebiger Brunch 10.00

**Samstagnachmittag 13.00 – 18.00 Uhr Kochkurs** anschliessend gemeinsames Abendessen  
Abschluss mit Yoganidra Abendmeditation 20.30 Uhr

**Sonntagmorgen** Yoga 08.00 – 10.00 Uhr mit Pranayama, Brunch 10.45 Uhr, anschliessend Abreise

## INKLUSIVE

Yoga, Yoga Goodie-Bag, Kochkurs, Übernachtung im Doppel oder Dreibettzimmer mit Verpflegung laut Programm, Tee, Wasser, Früchte, Infrastruktur im Haus

## KOSTEN

**Yoga- & Ayurveda Kochkurs inkl. Verpflegung im Doppelzimmer** CHF 590.00

**Yoga- & Ayurveda Kochkurs inkl. Verpflegung im Dreibett-Zimmer** CHF 530.00

**Yoga (ohne Ayurveda Kochkurs) inkl. Verpflegung im Doppelzimmer** CHF 485.00

**Yoga (ohne Ayurveda Kochkurs) inkl. Verpflegung im Dreibett-Zimmer** CHF 425.00

Einzelzimmer je nach Verfügbarkeit, Preis auf Anfrage

## TEILNEHMERZAHL

Yoga- & Ayurveda Kochkurs ist begrenzt auf max.10 Teilnehmer.  
Insgesamt können 16 Personen am Wochenende teilnehmen.

## SCHUTZKONZEPT & HYGIENEMASSNAHMEN

Selbstverständlich beachten wir die notwendigen Hygienemassnahmen und halten das vom BAG vorgegebene Schutzkonzept für Yogagruppen ein. Wir werden je nach Teilnehmerzahl den Kochkurs in 2 kleine Gruppen aufteilen. Die Teilnehmerzahl für den Kochkurs ist begrenzt auf max.12 Teilnehmer. Insgesamt können 14 Personen am Wochenende teilnehmen.

## TEACHER

Yoga mit Steffi Schmidt  
Ayurveda Kochkurs mit Diana Goldschmid

## ANMELDUNG & INFOS:

Anmeldung bis 31. März 2021

[info@yogasu.ch](mailto:info@yogasu.ch)

[www.yogasu.ch](http://www.yogasu.ch)

