



# Yoga & Ayurveda- Im Sutra House 28. – 31. Oktober 2021

## 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 – FOKUS-WORKSHOP

### «Gewürze und Kräuter im Ayurveda - Einsatz und Wirkung»

Gewürze und Kräuter spielen im Ayurveda eine zentrale Rolle. Sie helfen die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen, Speisen z. B. verdaulicher zu machen oder können auch gezielt als Heilmittel eingesetzt werden. Und natürlich verhelfen sie dem Essen, zu einem fantastischen Geschmackserlebnis.

In dem zweistündigen Workshop lernst du, wie und wo du welche Gewürze und Kräuter einsetzen kannst und wie sie wirken. Selbstverständlich wird es auch einen praktischen Teil geben, indem du dir eine Herbst-Gewürzmischung und einen immunsystemstärkenden Tee herstellen kannst. So bist du gut auf das kalte, windige Wetter vorbereitet.



## PROGRAMM

Ankunft Donnerstag, 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.

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

**Freitag** Yoga und Meditation 7.30 – 9.30 Uhr, anschliessend Brunch

**Freitagnachmittag** Ayurveda Workshop

**Freitagabend** Yoga 17.00 – 18.30 Uhr, Abendessen 19.00 Uhr, Abendmeditation 21.00 Uhr

**Samstagmorgen** Yogamorgen im Wald 8.00-10.30 Uhr, anschliessend Brunch

**Samstagabend** Yoga 17.00 – 18.30 Uhr, Abendessen 19.00 Uhr

**Sonntagmorgen** Yoga 07.30 – 09.30 Uhr mit Pranayama, anschliessend Brunch

Abreise

## INKLUSIVE

Yoga, Ayurveda Workshop, Übernachtung im Doppel oder Dreibettzimmer mit Verpflegung laut Programm, Tee, Wasser, Kaffee, Früchte, Infrastruktur inkl. Wellnessbereich im Haus

## KOSTEN

**Yoga- & Ayurvedakurs CHF inkl. Verpflegung im Doppelzimmer CHF 820.00**

**Yoga- & Ayurvedakurs inkl. Verpflegung im Dreibett-Zimmer CHF 770.00**

Einzelzimmer je nach Verfügbarkeit, Preis auf Anfrage

## TEILNEHMERZAHL

Max. 16 Teilnehmer

## TEACHER

Yoga mit Steffi Schmidt

Ayurveda mit Diana Goldschmid

## ANMELDUNG & INFOS:

Anmeldung bis 31. August 2021

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

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

