



Soulfood goes Piemont 18. – 21. Mai 2018 (Pfingstwochenende)

Programm

Freitag, 18. Mai 2018

Anreise ab 14:00 möglich (Zimmerbezug, erfrischendes Willkommensgetränk)
16:00 Uhr Begrüssung aller Teilnehmer
16:30 - 18:00 Yoga mit Regula
18:30 Abendessen
21:00 Uhr Abendmeditation

Samstag, 19. Mai 2018

Ab 7:30 Uhr stehen Früchte und Tee bereit
08:00 - 10:00 Uhr Morgenmeditation & Yoga mit Regula
10:15 ausgiebiger Brunch (anschliessend Zeit zur freien Verfügung)
17:00 - 18:30 Yoga mit Regula
19:00 Uhr Abendessen
21:00 Uhr Abendmeditation

Sonntag, 20. Mai 2018

Ab 7:30 Uhr stehen Früchte und Tee bereit
08:00 - 10:00 Uhr Morgenmeditation & Yoga mit Regula
10:15 ausgiebiger Brunch (anschliessend Zeit zur freien Verfügung)
16:30 - 18:30 Pranayama und Yoga mit Regula
19:00 Uhr Abendessen
21:00 Uhr Abendmeditation

Montag, 21. Mai 2018

09:00 Frühstück
Die Abreise sollte bis um 12:00 Uhr erfolgen

Kosten pro Person:

CHF 490.- im Dreibettzimmer / CHF 580.- im Doppelzimmer / CHF 680.- im Einzelzimmer

Im Kursgeld inkludiert sind:

- 3 Übernachtungen
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Veganes mehrgängiges Abendessen
- 5 Yogalektionen à 90 Minuten
- 5 Meditationen à 30 Minuten
- Verschiedene Sorten Tee und Früchte am Morgen
- Süsses z'Vieri mit Tee oder Smoothie

Am Morgen schweigen wir bis zum Brunch. Wir bitten alle Teilnehmer sich an diese Abmachung/Übung zu halten.

Es ist jedem selber überlassen, welche Programmpunkte er/sie besuchen möchte.

Wir freuen uns auf ein entschleunigendes und genussreiches Wochenende!

Sarah & Regula