



## Yoga-Wochenende im Berner Oberland mit der Umarmung von Mama Cacao Donnerstag 26. bis Sonntag 29. September 2024

Tauche ein in eine Welt der inneren Ruhe und natürlichen Schönheit  
im Herzen des Berner Oberlands.

Das Seminarhaus Dao liegt eingebettet inmitten der Natur, umgeben von Bergen, und bietet das ideale Ambiente für ein heilsames Yoga-Wochenende. Nutze die Sauna und den Naturteich für zusätzliche Entspannung und Erfrischung.

**Datum** | 26. bis 29. September 2024

**Eintreffen** | Donnerstag, 26. September 2024 ab 15.30 Uhr, Begrüssung und Apero: 16.30 Uhr

**Ort** | [Seminarhaus Dao, Berner Oberland](#)

**Kosten** | 860.- (Doppelzimmer) / 950.- (Einzelzimmer)

- 3 Nächte in einem Doppelzimmer oder Einzelzimmer inmitten der Natur bei Zweisimmen
- Nachhaltige und vegetarische Ernährung
- Yogaunterricht

**Informationen** | [info@yogatelier.ch](mailto:info@yogatelier.ch), T 078 820 21 91

## Kursprogramm

### Donnerstag

- ab 15.30           Ankunft
- 17.00             Begrüssung Vorstellung des Programms
- ca. ab 17.30     Meditation und Übungen zum Ankommen
- 18.30             Abendessen
- Freie Zeit für Austausch, Natur, Lesen und Entspannen

### Freitag & Samstag

- 08.00 – 08.30     Kakao & Meditation
- 08.30 – 09.00     Atemübungen (Pranayama)
- 09.00 – ca. 10.30 Yoga Praxis
- 11.00             Brunch
- Nachmittag       Freie Zeit für Wandern, Lesen und Entspannen
- 16.30 – 18.00     Yogapraxis
- 18.30             Abendessen
- Nutzung der Sauna und des Naturteichs

### Sonntag

- Morgen-Yoga
- Brunch
- Abschlussrunde
- Letzte Sauna- und Naturteich-Nutzung

## Highlights

- 10 Lektionen Yoga & Pranayama umgeben von Natur und Bergpanorama
- Start in den Tag mit Mama Cacao
- Geführten Meditationen
- Entspannende Düfte und beruhigende Klänge
- Freizeit für Wanderungen und Entspannung
- Geniesse unsere Sauna und den Naturteich

### Reserviere deinen Platz für diese magische Yoga-Reise!

Kontaktiere mich für weitere Informationen und Buchungen  
info@yogatelier.ch, T 078 820 21 91

weitere Kurse und Informationen | [www.yogatelier.ch](http://www.yogatelier.ch)

Annullationsbedingung: Bitte teile mir spätestens drei Wochen vor Kursbeginn mit, falls Du nicht teilnehmen kannst, damit wir Deinen Platz anderweitig vergeben können. Andernfalls ist der Kursbetrag verbindlich und zahlungspflichtig.