



# YOGA UND MEDITATION FERIENKURS

mit Remo Rittiner

## GESUNDHEIT, KLARHEIT UND FREIHEIT

**Vom 7.6. bis 12.6.2020**  
**im Yoga House Hotel Bristol in Saas Fee**

In dieser Woche werden wir täglich 4 Stunden Asana Praxis, Pranayama, Meditation und Yoga Nidra praktizieren.

Diese Woche eignet sich frische Energien und Kräfte durch Yogapraxis aufzubauen. Durch die verschiedenen Meditationstechniken wirst du tief eintauchen in die Stille und die Verbundenheit mit deiner inneren Kraft und Freiheit.



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

## Programm / Inhalte

- Abwechslungsreiche **Asana Praxis** zur optimalen körperlichen Ausrichtung, Flexibilität und Kraft
- **Pranayama Techniken** zur Entspannung, Energetisierung und Fokussierung für die Meditation
- **Therapeutische Anpassungen** und Variationen damit du deine passende eigene Yogapraxis vertiefen kannst
- **Yoga Nidra Uebungen** zur Tiefenentspannung und Reflexion
- **Effektive Meditationstechniken** zur Lösung von unbewussten Blockaden, Energetisierung deiner Kraftzentren
- Kultivierung der **4 heilsamen Gefühle** für die Transformation und Verbindung zur inneren Kraft und Freiheit
- **Einsichts-Meditationen** mit Partner zur Klarheit

### Kursleitung:

Remo Rittiner, **Ayur Yoga** Experte und Meditationslehrer

**Kontakt:** [info@ayuryoga.ch](mailto:info@ayuryoga.ch) • Tel. 0041 76 565 98 26 • [www.ayuryoga.ch](http://www.ayuryoga.ch)

**Kosten:** Yogakurs 500.- Franken

Unterkunft: mit Halbpension im Doppelzimmer 115.- Franken pro Tag,  
DZ zur Einzelnutzung 165.- Franken pro Tag

### Anmeldung:

Die Anmeldung ist gültig nach der Anzahlung von auf das Konto Raymond Rittiner

**Raymond Rittiner** • CH75 8130 2000 0024 3620 5 • Swift BIC: RAIFCH22D02

Der Rest kann vor Kursbeginn überwiesen werden.

### Für die Zimmerbuchung

frühzeitig direkt beim Hotel Bristol in Saas Fee melden:

**Isabella Bumann**  
Hotel Bristol  
Dorfstrasse 60  
3906 Saas Fee  
Tel. 078 790 13 96

