

## Iyengar-Yoga Herbstwochenende im Wallis vom 22. – 24. November 2024



**Anreise:** Freitag, 22.11.24, 14.30 Uhr

**Abreise:** Sonntag, 24.11.24, nach dem Mittagessen

**Preise:** Einzelzimmer CHF 364.-- / Doppelzimmer CHF 284.-- / Mehrbettzimmer 3 oder 4 Personen CHF 244.--.  
Kurskosten CHF 250.--

**Inbegriffen im Hotelpreis** sind die Übernachtungen inkl. Kurtaxen, Pause mit Chai, Tee, Kaffee, Biscuits und Früchten, vegetarisches Mittag- und Abendessen inklusive Kaffee/Tee nach dem Essen, Früchte und Kaffee/Tee durch den Tag.

Die Toiletten und Duschen befinden sich im Gang.

**Adresse:** Hotel-Pension Beau-Site, Chemin du Mont 13, 1927 Chemin sur Martigny, [www.chemin.ch](http://www.chemin.ch).

---

**Anmeldung:** per Mail an: [brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch](mailto:brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch). Die Kursplätze und Zimmer werden nach Datum der Anmeldung vergeben. Beschränkte Anzahl Einzelzimmer. **Anmeldeschluss: 20. September 2024.**

Die Anmeldung ist verbindlich und wird bei einer allfälligen Annullation nicht zurückerstattet, es sei denn, es wird ein Ersatz angemeldet.

**Haftung:** Der Abschluss einer Unfall- sowie einer Annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.

Das **Hotel Beau-Site** ist eine Oase der Ruhe. Das schöne Seminarhaus mit dem grossen, lichtdurchfluteten Yogaraum, die wunderschöne Aussicht, die herzlichen Gastgeber bieten uns den idealen Ort für eine Auszeit.

**Kursleitung:** Brigitte Bögli ist seit 1996 dipl. Iyengar-Yogalehrerin und hat ihre Ausbildung bei Corine und Faeg Biria in Paris absolviert. Sie unterrichtet in Bern.



## Voraussichtlicher Tagesablauf:

### Freitag:

ab 14.30h	Ankunft und Zimmerbezug
16.00 – 18.00h	Asanas
18.45h	Abendessen Buffet

### Samstag:

07.30 – 09.00h	Meditation und Pranayama
09.00h	Chaipause
10.00 – 12.00h	Asanas
12.30h	Mittagessen Buffet
16.00-18.00h	Asanas
18.45h	Abendessen Buffet

### Sonntag:

07.30 – 09.00h	Meditation und Pranayama
09.00h	Chaipause
10.00 – 12.15h	Asanas
12.30h	Mittagessen Buffet
Abreise	