

# Lichtbringendes Wochenende

15. - 17. November 2019

mit Carmen Würsch, Sängerin und Yogalehrerin  
Johanna Wäfler, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Ayurvedamedizin

## Ojas stärken für die dunkle Jahreszeit



Tipps und praktische Anwendungen zur Tages- und Jahreszeitenroutine im Winter, die Ojas, das Immunsystem unterstützen und stärken.

**Wo:** Chalet Saint Paul in la Roche (FR) <http://chaletsaintpaul.ch>

Wunderbar gelegen zwischen Fribourg und Bulle

**Wann:** Freitag, 15. November 17.00 Uhr bis Sonntag, 17. November 2019 14.30 Uhr

### Programm

Freitag	Samstag	Sonntag
	7.30 Uhr Yoga und Stimme mit Carmen	7.30 Uhr Yoga und Stimme mit Carmen
	8.30 Uhr ayurvedisches Frühstück	8.30 Uhr ayurvedisches Frühstück
	10 -13 Uhr Vorträge und praktische Anwendungen für die Tagesroutine im Winter mit Johanna und Carmen	10 -13 Uhr Vorträge und praktische Anwendungen für die Tagesroutine im Winter mit Johanna und Carmen
	13.15 Uhr Mittagessen	13.15 Uhr Mittagessen
	15.30-17 Uhr Stimme klingen mit Carmen	Anschliessend individuelle Heimreise
Ab 17 Uhr Ankunft und Zimmerbezug	15.30-17 Uhr Kansu ayurvedische Fussmassage erlernen mit Johanna	
18 Uhr gemeinsames ankommen mit Singen und Yoga Nidra		
19.45 Uhr Abendessen	19.30 Uhr Abendessen	
21 Uhr Klangmeditation mit Markus	21 Uhr Klangmeditation mit Markus	

## KURSLEITUNG



**Carmen Würsch**

Sängerin und Yogalehrerin BDY / EYU  
[www.carmenwuersch.ch](http://www.carmenwuersch.ch)



**Johanna Wäfler**

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Ayurvedamedizin  
[www.swastha-ayurveda.ch](http://www.swastha-ayurveda.ch)

Für unser leibliches Wohl kümmert sich **Markus Dürst**, Ayurvedakoch, Kochbuchautor und zertifizierter Klangmassagetherapeut [www.swastha-ayurveda.ch](http://www.swastha-ayurveda.ch)

### **Kosten (Vollpension + Kursgebühr)**

**CHF 580.-** (2 Übernachtungen im EZ mit Lavabo, Dusche und Toilette auf der Etage, alle Mahlzeiten inkl. Tee und Kaffee, Kursgebühr inkl. Kansu-Schale, Kursmaterial und Raummiete)

### **Die Kursgebühr von 580.- ist im Voraus bis spätestens 31.10.19**

Auf folgendes Konto: 60-589403-0, IBAN: CH 07 0900 0000 6058 9403 0 zu überweisen.

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen:**

Am Kurs können 14 -16 TeilnehmerInnen teilnehmen. Die Reservation der Plätze wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Anmeldeschluss 13. Oktober 2019

Die Anmeldung ist definitiv und verbindlich. Falls keine Ersatzperson gefunden wird, muss eine Annullationsgebühr von CHF 300.- bezahlt werden.

Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden, jegliche Haftung seitens der Kursleitung wird abgelehnt.

Bei Fragen melde dich bei Carmen 076 525 42 79 [carmen.wuersch@bluewin.ch](mailto:carmen.wuersch@bluewin.ch) oder Johanna 032 331 06 28 [mail@swastha-ayurveda.ch](mailto:mail@swastha-ayurveda.ch)

---

## ANMELDUNG

Ich melde mich für den Kurs Lichtbringendes Wochenende, Ojas stärken für die dunkle Jahreszeit vom Freitag, 15. November– So 17. November 2019 an.

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ und Ort:

Telefonnummer – Mobile:

Email:

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte diese Anmeldung an Carmen Würsch, Voltastrasse 50, 6005 Luzern schicken