

8-Wochen Yogakurs

mit Gabriela

„Eine Reise zu sich selbst“

Sich selbst annähern. Sich selbst wahrnehmen. Sich den eigenen Grenzen und Bedürfnissen bewusst werden. Bei sich ankommen. Sein.

Dieser Yogakurs beinhaltet eine sanfte Asanapraxis, Atemübungen, Visualisierungen & Meditationen.



Wann: Ab 20. Oktober 2022
Jeweils donnerstags, 19.15-20.30 Uhr

Daten: 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12.
Der Kurs ist in sich geschlossen und aufbauend. Es können aber auch nur einzelne Stunden besucht werden.

Ort: Yogagarden, Kramgasse 66, 3011 Bern

Info: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Max. 6 Teilnehmer:Innen

Kursleitung: Gabriela Leuenberg, Yogalehrerin E-RYT200/YACEPT

Kosten: CHF 225.00 / Einzelne Kursabende CHF 32.00

Anmeldung: per Online Stundenplan oder per Mail an gabriela@yogagarden.ch