

Yin Yoga

Winter/Frühling 2024



In diesen drei Workshops tauchst du in die Faszination Yin Yoga ein, erfährst dabei tiefe Entspannung, widmest dich ganz dem Hier und Jetzt und schenkst dir Raum für persönliches Wachstum.

- 02.02.24** Energie tanken
- 01.03.24** Frühlingserwachen
- 03.05.24** Innere Freiheit finden

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis. Sie eignet sich hervorragend als Ausgleich zu einem hektischen Alltag oder als Ergänzung zu dynamischen Bewegungsformen. Du führst die Posen vorwiegend im Sitzen oder Liegen aus. Für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene. Bring Pullover und Socken mit.

Buche die ganze Serie oder einzelne Workshops.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

- Zeiten** Freitags, 18.00 bis 19.30 Uhr
- Ort** Nyah – Pilates & Yoga, Bern
www.nyah-pilates.ch/kontakt
- Teacher** Eva Bruhin, Yogalehrerin und
Psychologin, www.yogabird.ch
- Anmeldung** fly@yogabird.ch
45.- pro Workshop
Einzahlung an Eva Bruhin, Bern
IBAN CH82 0900 0000 9007 3329 8 /
twint 076 562 26 87
Rückerstattung bei Abmeldung
nur mit Arztzeugnis