

# YOGA AM SAMSTAG

## VERTRAUE IN DEINE EIGENE PRAXIS



Foto: Isabelle Schürer | @isabelle\_creative\_media



Erfahre im Präsenzunterricht in der Gruppe, wie du deine Asanas optimieren kannst, um dein Vertrauen in die eigene Yogapraxis zu stärken.

### TERMINE

Samstag | 31.1.26 | 9:00–10:30

Samstag | 28.2.26 | 9:00–10:30

Samstag | 14.3.26 | 9:00–10:30

Samstag | 18.4.26 | 9:00–10:30

### ORT

Wir treffen uns im BaHa Raum (1. Stock) an der Schlossstrasse 24 in Nidau (Barkenhafen)

### MITNEHMEN

Bequeme Kleidung im Schichtenprinzip und deine dünne Yogamatte als Auflage auf die Studiomatte (optional).

Alles Yogamaterial ist vorhanden.

### YOGASTIL

Wir praktizieren Gelenkmobilisationen als Vorbereitung für die Asanapraxis, gefolgt von Yin Yoga und Hatha Yoga.

Die Lektionen eignen sich für Anfänger sowie Fortgeschrittene.

### KOSTEN PRO LEKTION

CHF 28.00 mit Yoga-Abo (1 Guthaben)

CHF 30.00 ohne Yoga-Abo (Zahlung via Twint)

Die Anmeldung erfolgt über den Nuudle-Link und ist erforderlich.

### LEITERIN

Corinne Aebischer

Dipl. Yogalehrerin YCH | Zert. mediale Beraterin

[www.corinneyoga.ch](http://www.corinneyoga.ch) | [@corinne\\_aebischer](https://www.instagram.com/corinne_aebischer)