

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 | 31.01.26 | 9:00–10:30

Samstag | 28.02.26 | 9:00–10:30

Samstag | 18.04.26 | 9:00–10:30

Samstag | 09.05.26 | 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 | @corinne_aebischer