

KLEINE AUSZEIT IN DER NATURKRAFT

WANDERN UND YOGA



Die äussere Natur erblüht – anmutig und kraftvoll. Mit diesen Qualitäten praktizieren wir Yoga in der Natur. Durch die Verbindung mit der äusseren Natur kannst du deine natürliche innere Kraft erfahren.

TERMINE

Samstag | 27.06.26 | 8:30–11:00

Samstag | 25.07.26 | 8:30–11:00

Samstag | 29.08.26 | 8:30–11:00

ORT

Um 8:30 laufen wir im Wald zügig von Biel nach Magglingen und praktizieren dort Yoga an einem ruhigen Platz in der Naturkraft. Treffpunkt: Treppe bei der Alpenstrasse 3, Richtung Pavillon Felseck-Hohflue.

MITNEHMEN

Gutes Schuhwerk, bequeme Wander-Yoga-Kleidung im Schichtenprinzip, Yogamatte und dünnes Tuch für Shavasana (im Rucksack) sowie etwas zu Trinken.

YOGASTIL

Wir praktizieren Gelenkmobilisationen, kleine Karanas in Kombination mit Atemübungen 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)

ANMELDUNG

Die Anmeldung ist erforderlich und erfolgt über den Nuudle-Link. Mindestteilnehmende für die Durchführung: 4 Personen

LEITERIN

Corinne Aebischer

Dipl. Yogalehrerin YCH | Zert. mediale Beraterin
www.corinneyoga.ch | @corinne_aebischer