



VIEL ZEIT FÜR DICH!

YOGATAG SAMSTAG, 15. NOVEMBER 2025

Geniesse Zeit für dich und freue dich auf eine sanfte und zugleich tiefgreifende Praxis

Gönne dir einen Moment den Alltag hinter dir zu lassen. Tauche ein, in einen wohltuenden Yogatag. Nimm dir bewusst Zeit für dich und lass dich an diesem Tag innerlich stärken und mit frischer Energie aufladen.

Wir beginnen den Morgen mit Atemübungen und Meditation, gefolgt von einem kreativ fließenden Yoga-Flow. Während der Praxis hast du immer wieder Zeit zum Innehalten und Nachspüren.

Im zweiten Teil des Tages gibt es eine Yin Yoga Praxis mit viel Zeit zum Loslassen, um noch tiefer in die Ruhe und Stille einzutauchen

Samstag, 15. November 10:00 -12:00h / 13.30-15:00h

Kosten: Fr. 95.-

Ort: Yoga & Sein, Barbara Dähler, Hohmadpark 20, 3604 Thun

Durch den Tag stehen Dir Knabberereien und Tee zur Verfügung. Für die Mittagsverpflegung empfehle ich in der Nähe die zwei untenstehenden Restaurants oder du kannst dir selbst etwas mitbringen und vor Ort essen.

<https://roestereiheer.ch/>

<https://www.burehuus.ch/>

Anmeldung: Barbara Dähler, yoga@barbaradaehler.ch/ 079 640 11 37

www.barbaradaehler.ch