



Barbara Lüscher
YOGA UND YOGATHERAPIE

SAMSCHTI-USZYT IM MAI

Ausgleichende Übungen

Zeit für dich!

Du übst im Sinne des Yoga,
wenn das Üben dir dabei hilft,
Leid vorzubeugen.

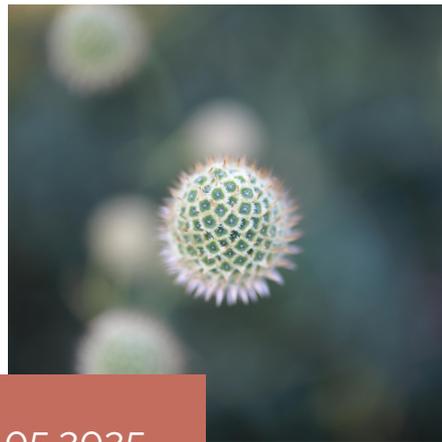
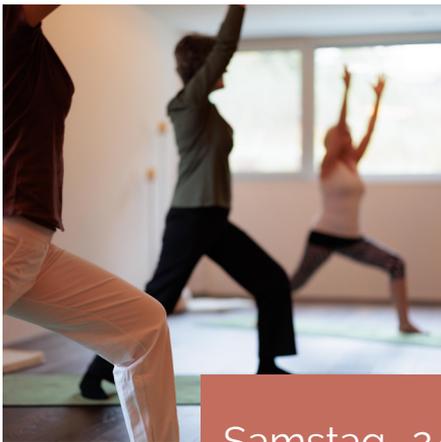
(Yoga Sutra II.16)

Willst du lernen, im Leben gut
mit deinem Körper umzugehen,
so musst du stets die Folgen
einer Handlung oder Haltung
bedenken.

Der Körper benötigt einen Aus-
gleich und Zeit, um neue Kraft
zu schöpfen.

(Sriram)

Wir gönnen uns eine kleine
Auszeit, um Energie zu tan-
ken und Kräfte zu sammeln.
Gleichzeitig vertiefen wir unser
Wissen über Yoga.



Samstag, 24.05.2025
8:30 – 11:30 Uhr

Treffpunkt:

Melchnaustasse 40, 4900 Langenthal

Kosten:

Fr. 70.- inkl. Tee, Znüni

Mitbringen:

Bequeme Kleidung
(Matten, Kissen usw. sind vorhanden)

Anmeldung:

Barbara Lüscher, 079 284 15 17
mail@barbarayoga.ch
www.barbarayoga.ch

Platzzahl beschränkt