

# SAMSCHTI-USZYT IM NOVEMBER

Die Schritte zum Erfolg beim Üben

Zeit für dich!

Jeder Zustand, der erreicht wurde, ergab sich durch die Schritte, die wir bewusst oder unbewusst gegangen sind. Yoga wird erreicht, indem die dahin führenden Schritte gegangen werden.

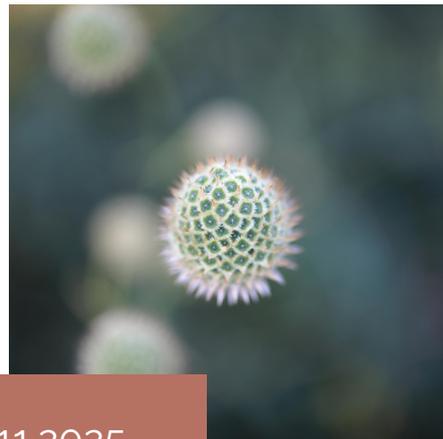
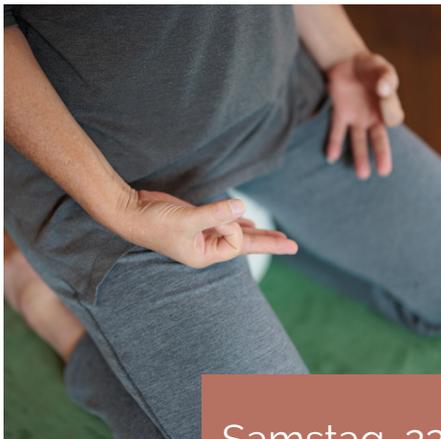
(Yoga Sutra III:15)

Wir erreichen ein Ziel nicht dadurch, dass wir es fest ins Auge fassen und dann einfach loslegen. Wir müssen die einzelnen Schritte so planen, dass sie das Ziel unausweichlich erreichen.

(Sriram)

Wir gönnen uns eine Auszeit, praktizieren, reflektieren, erholen uns und kommen in unsere Kraft.

Gleichzeitig vertiefen wir unser Wissen über Yoga.



Samstag, 22.11.2025  
8:30–11:30 Uhr

**Treffpunkt:**

Melchnastrasse 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