

SAMSCHTI-USZYT IM APRIL

Wie passe ich mir die Übungen an?

Zeit für dich!

Erkenntnisse gewinnen wir im Yoga vor allem durch eigene, unmittelbare Erfahrung – nicht durch überliefertes Wissen und Reflexion.

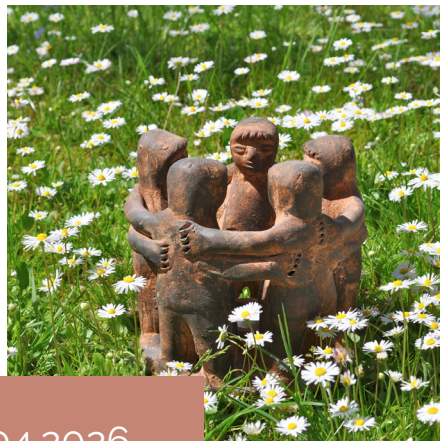
(Yoga Sutra I.49)

Die richtige Anwendung von Āsanas erfordert Feingefühl und gutes Augenmass. Die Āsanas müssen deinen Bedürfnissen angepasst werden. Wir üben Āsanas, um körperliche und geistige Harmonie zu finden und nicht um bestimmte Techniken zu beherrschen.

(Sriram)

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

Gleichzeitig vertiefen wir unser Wissen über Yoga.



Samstag, 11.04.2026
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