

SAMSCHTI-USZYT IM AUGUST

Die Wirkungsweise der Übungen

Zeit für dich!

Überwinde die Trägheit beim Üben, übe sorgfältig und erhebe keine Ansprüche auf die Wirkung der Übung – das ist Yoga.

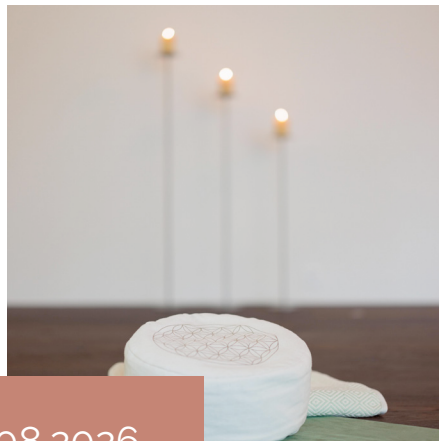
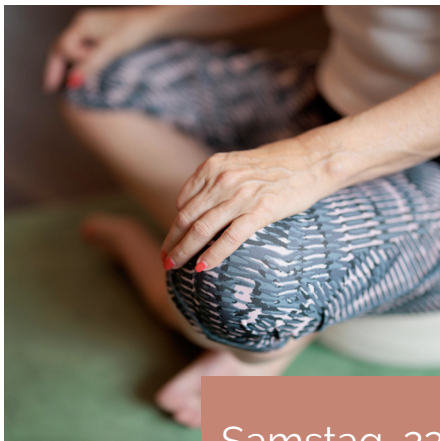
(Yoga Sutra III.2)

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass es Āsanas gibt, die Schmerzen heilen. Eine eigenverantwortliche Haltung ist wichtig, wenn wir zur wirklichen Gesundheit kommen wollen. Wir sollten achtsam leben, dass Beschwerden vermieden werden.

(Sriram)

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

Gleichzeitig vertiefen wir unser Wissen über Yoga.



Samstag, 22.08.2026
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