

SAMSCHTI-USZYT IM NOVEMBER

Gleichmässigkeit der Bewegungen

Zeit für dich!

Wenn Gedanken und Eindrücke im gleichmässigen Strom den Geist durchfliessen, sammelt sich der Mensch – das ist Yoga.

(Yoga Sutra III.12)

Je mehr wir Menschen die Anbindung an unseren inneren Rhythmus verlieren, desto weniger fühlen wir uns harmonisch. So entfernen wir uns vom Gleichmass. Yoga beginnt mit dem Versuch, Gleichmässigkeit zu finden.

(Sriram)

Wir gönnen uns eine Auszeit und finden zu unserem äusseren und inneren Rhythmus.

Unser Wissen über Yoga wird tiefer.



Samstag, 14.11.2026
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