

# SAMSCHTI-USZYT IM OKTOBER

Asanam – Die Haltung

Zeit für dich!

Asanam ist der Zustand des stabilen und glücklichen Verweilens in einer Haltung.

(Yoga Sutra II,46)

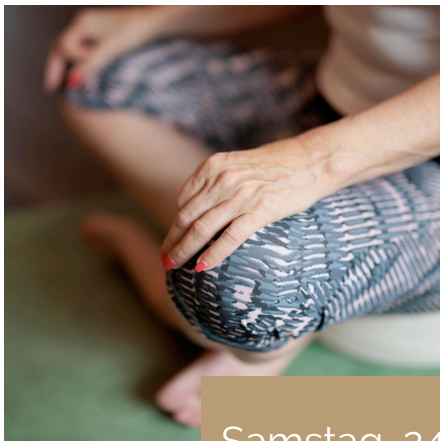
In Asanam vereinen sich Körper und Geist.

Als Gespann erleben Körper und Geist die gleichen Höhen und Tiefen während ihrer Fahrt durch das Leben. Sie werden gleichermaßen zitterig oder stabil, steif oder frei, bedrückt oder glücklich, obwohl dies mal mehr am Körper und mal mehr am Geist spürbar wird.

(Sriram)

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

Unser Wissen über Yoga wird tiefer.



Samstag, 24.10.2026  
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