

# Achtsamkeit & Hatha Yoga

Workshop am Samstag 24. Februar 2024  
9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct

HATHA  
  
sonja  
dübendorfer

Achtsamkeit im Kontext von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und Hatha Yoga haben viel gemeinsam. In diesem Workshop möchten wir verschiedene Elemente aus dem MBSR-Programm und dem Hatha Yoga näher kennen lernen und zusammen üben.

Dich erwarten kurze Inputs zu Achtsamkeit und Hatha Yoga und vor allem viel Praxis: MBSR-Bodyscan, Asanas (Körperstellungen aus dem Hatha Yoga), Pranayama (Atemregulation) und eine MBSR-Sitzmeditation.

Der Morgen wird mit einem Austausch abgerundet.

### **Für wen**

- Für Einsteiger:innen, die Achtsamkeit und Hatha Yoga kennen lernen möchten
- Für Absolvent:innen von MBSR-Kursen, die mehr über Hatha Yoga und Unterschiede zum Yoga aus dem MBSR erfahren möchten
- Für Yogapraktizierende, die einen Einblick in die MBSR-Hauptübungen erhalten möchten
- Für alle, die gerne entspannt üben

### **Kursleitung**

- **Sonja Dübendorfer**, Dipl. Yogalehrerin SYV, Zertifizierte Lu Jong Lehrerin  
[www.hathayoga-bern.ch](http://www.hathayoga-bern.ch)
- **Frederik Torhorst**, MBSR- und MBCT-Lehrer, Klinischer Psychologe lic.phil.  
[www.frederik-torhorst.ch](http://www.frederik-torhorst.ch)

### **Kosten**

CHF 80.00

### **Ort**

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, 3007 Bern

### **Anmeldung**

Frederik Torhorst, [mail@frederik-torhorst.ch](mailto:mail@frederik-torhorst.ch)  
079 845 61 23