

Achtsamkeit & Hatha Yoga im Alltag

4 Übungsabende

1. / 8. / 15. / 22. März 2024

18.30 Uhr bis 20.00

frederik torhorst
achtsamkeit
mbsr & mbct



sonja dübendorfer

Yoga und Achtsamkeit laden uns dazu ein, im Alltag immer wieder präsent zu sein.

Mit dem Üben von Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemlenkung), Bodyscan und Sitzmeditation möchten wir dich bei Aufbau und Integration einer regelmässigen Praxis begleiten. Anregungen für konkrete Übungsabläufe, Ideen für die praktische Umsetzung im Alltag, der Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit Fragen zu stellen können dich dabei unterstützen.

Für wen

- Für Einsteigende, die Achtsamkeit und Hatha Yoga kennen lernen möchten
- Für Erfahrene, die Anregungen für die Alltagspraxis bekommen möchten
- Für alle, die gerne gemeinsam und entspannt üben

Kursleitung

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

Kosten

CHF 120.00 / 90.00 (in Kombination mit dem Workshop vom 24. Februar 2024)

Ort

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, 3007 Bern

Anmeldung

Frederik Torhorst, mail@frederik-torhorst.ch
079 845 61 23