

Yoga Deepening Bern

mit Zahra Boutaleb

Sa - So 17. - 18. Oktober 2026

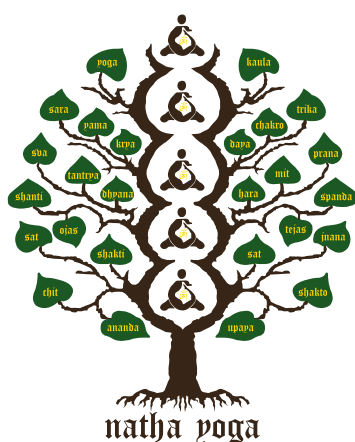
Für dich?

Natha Yoga Deepening ist für dich wenn du schon Yogaerfahrung hast (egal welcher Yogastil), praktizierst und/oder YogalehrerIn bist.

Du möchtest tiefer ins Yoga eintauchen.

Das integrale Yoga aus der Tradition des nicht-dualistischen Natha Yoga aus Kaschmir enthält:

- Meditation, Atemtechniken des Pranayama
- Präzises, achtsames Üben (Asanas)
- Innerer Fokus (Mittellinie, Gravitationszentrum und Herzzentrum)
- Bandhas



Anmeldung:

Natha Yoga Schweiz | Uferweg 7a | 3013 Bern

info@natha-yoga-schweiz.ch

Anmeldung bei: Zahra 079 389 49 27

(nur WhatsApp) Andrea 079 753 61 91

Programm Samstag - Sonntag

07:15 Ankommen

07:30 Meditation & Pranayama

09:30 Natha Yoga (Asana & Vinyasa)

14:00 Mittagessen (bringe mit was du möchtest fürs gemeinsame "Buffet", Austausch, Integration.)

Kosten: Fr. 300.- für beide Tage

Anmeldung:

info@natha-yoga-schweiz.ch

