

Yoga meets Ayurveda



Yoga und Ayurveda ergänzen sich hervorragend. In Kombination bilden sie ein unschlagbares Team, welches den Geist entspannt und klärt und den Körper reinigt und stärkt.

Mit diesem Angebot *Yoga meets Ayurveda* kannst du genährt, gestärkt und entspannt durch die kalten Wintermonate getragen werden.

Was dich erwartet:

75-minütige Yogastunde im Gruppenunterricht

Fussbad

90-minütige Abhyanga - Ganzkörper Entspannungsmassage mit Öl

Immun-Booster-Trunk

Überraschung für zuhause mit Handout "Ayurvedische Tipps für den Winter"

Mitnehmen:

Bequeme Kleidung und warme Socken für das Yoga

Kosten:

CHF 185.00

Das Angebot ist jeweils sonntags, an den unten aufgeführten Daten, buchbar. Der Yoga Unterricht startet um 10:30 Uhr und findet im Yogamarket in Bern statt. Die anschliessende Behandlung wird dann im Therapieraum direkt nebenan durchgeführt. Treffe mindestens 15 Minuten vor der Yogapraxis ein, um in aller Ruhe anzukommen. Das Ende ist ca. um 13:30 Uhr.

05. November, 19. November, 26. November, 03. Dezember, 10. Dezember, 17. Dezember

Anmeldung:

olivia@ayurvedabaern.ch