



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 ruhige und kraftvolle Yogastunde mit 15-minütiger Meditation am Schluss (findet im Gruppenunterricht statt)
- Fussbad
- 90-minütige Abhyanga - Ganzkörper Entspannungsmassage mit Öl
- Immun-Booster-Trunk
- Überraschung für zuhause mit Handout "Ayurvedische Tipps für die Winterzeit"

Kosten CHF 195.00

Mitnehmen Bequeme Kleidung und warme Socken für das Yoga

Anmeldung olivia@ayurvedabaern.ch

Das Angebot ist jeweils montags, an den unten aufgeführten Daten, buchbar. Der Yogaunterricht startet um 17:30 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 20:30 Uhr.

23. September, 07. Oktober, 14. Oktober, 21. Oktober, 28. Oktober, 04. November