



Yoga & Klang

Berührung auf allen Ebenen

Am Samstag, 18. Januar 2025, findet das erste *Yoga & Klang Special* statt. Zusammen mit Anne-Kathrin (die im Dezember 2024 das Sound Healing Pop-Up in Bern eröffnet hat) erwarten dich ganz besondere Stunden: *Yoga & Klang* – eine perfekte Kombination, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Du beginnst die Stunde mit sanften, fließenden Yoga-Übungen, die deinen Körper dehnen, kräftigen und entspannen. Die Asanas helfen dir, dich mit deinem physischen Körper zu verbinden. Anschliessend tauchst du in die heilenden Klänge ein. Mit Hilfe von Klangschalen, Gongs und vielen anderen Instrumenten werden tiefgreifende Vibrationen erzeugt, die Verspannungen lösen und deine Energiezentren aktivieren. Der Sound unterstützt die Regeneration und führt zu einer tiefen Entspannung, die über die Yoga-Praxis hinausgeht.

Datum Samstag, 18. Januar 2025

Zeiten 09:30 Uhr – 11:30 Uhr

Ort sound & frequencies Pop-Up, Amthausgasse 3, 3011 Bern

Kosten CHF 66.00

Anmeldung olivia@ayurvedabaern.ch – die Plätze sind limitiert

sound & frequencies

