



Yoga & Klang #3 & 4

Berührung auf allen Ebenen

In dieser Eventreihe erwarten dich ganz besondere Stunden: *Yoga & Klang* – die perfekte Kombination, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Olivia von *Ayurveda Bärn* und Anne-Kathrin von *sound & frequencies* führen dich durch diese Sessions.

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.

Nächstes Datum: Samstag, 31. Mai und 21. Juni 2025

Zeiten: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: sound & frequencies, Rathausgasse 1, 3011 Bern

Kosten: CHF 66.00

Anmeldung: www.soundandfrequencies.ch – die Plätze sind limitiert

sound & frequencies

