

**Für Dich. V I N I Y O G A.
Du im Mittelpunkt.**

ATMEN. Bewusst BEWEGEN.
Achtsamkeit ÜBEN. MEDITIEREN.
Grenzen (AN)ERKENNEN. SPÜREN was gut tut.
Manchmal auch LACHEN.
Kraft AUFBAUEN. Beweglichkeit FÖRDERN.
ENTSPANNEN. Den Alltag hinter sich LASSEN.
Pause für den Geist.

Kommst du auch? Alle können Yoga üben. Du musst nichts können. Nur machen.
Start ab 16. Januar 2023 (11x). Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich.

Kurs 1: Montag 19.45 – 21.15
Kurs 2: Mittwoch 20.15 – 21.30

In der Naturheilpraxis Balance für dich, Römerstrasse 12, 2560 Nidau
Esther Götte, Yogalehrerin in Ausbildung, 079 545 62 83