



## FINDE DEINE MITTE.

**Erfahre Viniyoga als eine unterstützende  
Methode um dein gesundheitliches  
Gleichgewicht in Balance zu halten.**

Montag - 09:00 Uhr bis 10:15 Uhr

Montag - 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr

Mittwoch - 20:15 Uhr bis 21:30 Uhr

Römerstrasse 12 in Nidau

Für mehr Details: Esther Götte, 079 545 62 83

[esther.goette@sunrise.ch](mailto:esther.goette@sunrise.ch)



**Viniyoga verfügt über eine grosse Auswahl an Übungen, die gleichzeitig Körper, Atem und Geist ansprechen. Diese können als Ressourcen für seelische Stabilität, körperliches Wohlbefinden und Lebensqualität wirken.**

**Montag**

**28.08 / 04.09 / 11.09 / 18.09 / 25.09 / 02.10**

**Mittwoch**

**30.08 / 06.09 / 13.09 / 20.09 / 27.09 / 04.10**

**Ausgleich**

**Kurssabo: CHF 150 (bzw. CHF 25/Woche)**

**Einzelner Besuch: CHF 30 (Bitte vorher anmelden)**