

# YOGA & KRÄUTER



Yoga is not about touching your toes,  
it's about what you learn on the way down.

- Jigar Gor

# Erlebe Yoga - für Körper, Geist und Seele!

Möchtest du dich entspannen, deine Flexibilität erhöhen und deine innere Balance finden?

Starte noch heute deine Yoga-Reise!

Was dich erwartet:

- Sanfte und kraftvolle Yoga-Übungen
- Atemtechniken zur Stressbewältigung
- Meditation für mehr Achtsamkeit
- Individuelle Betreuung in kleinen Gruppen



Jeden Montag um 18:00 und 19:30 Uhr



Pavillon Homadpark 20, 3604 Thun



hallo@yogaundkraeuter.ch



079 707 86 31



www.yogaundkraeuter.ch



@yoga\_und\_kraeuter

Erlebe die Magie des Yoga!

Namasté - Ich freu mich auf dich!

