



Erlebe tiefe Entspannung und Ruhe mit Yin Yoga & Yoga Nidra

Was ist Yin Yoga?

Eine sanfte Yogaform, die sich auf entspannende Dehnungen konzentriert und Körper sowie Geist in Einklang bringt.

Was ist Yoga Nidra?

Auch als «yogischer Schlaf» bekannt, eine Technik zur Tiefenentspannung, die Stress reduziert und zur inneren Ruhe führt.

Entkomme dem Alltagsstress

- Entdecke innere Ruhe und Tiefenentspannung.
- Tauche ein in die Welt des Yin Yoga und Yoga Nidra.

Deine Yoga-Erfahrung

- **Für Alle:** Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Deine Vorteile

- Erlebe sanfte Dehnungen und entspannende Wirkung.
- Finde Klarheit, Gelassenheit und Erfüllung.
- Geniesse eine Auszeit, um Dich selbst zu entdecken.

Über Mich – Yin Yoga & Yoga Nidra

Ich bin Caroline. In meiner Praxis biete ich Dir entspannende Yin Yoga- und Yoga Nidra-Sitzungen an, die auf Deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Jetzt Anmelden

Sichere Dir Deinen Platz für Entspannung und Gelassenheit.

Kontakt:

Caroline Schwander | 078 841 65 53
info@praxis-bernstein.ch
www.praxis-bernstein.ch

Ich freue mich darauf, Dich auf Deiner Reise zu begleiten!



Scanne hier!

Erfahre mehr über
Yin Yoga und Yoga Nidra.



Beginne Deine
Entspannungsreise.

Scanne für Kontaktdetails.

Yin Yoga – Persönlich & Individuell *(Gruppen bis 7 Personen)* Eine Entspannungspause für Körper und Seele

Montagabend: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Daten: 27.01.25 | 03.02.25 | 10.02.25 | 17.02.25 | 10.03.25 | 17.03.25
24.03.25 | 31.03.25 | 07.04.25 | 14.04.25
24.02.25 | 03.03.25 – *Kein Yin Yoga*

Ort: Praxis Bernstein, Hauptstrasse 24, 8246 Langwiesen

Weitere Infos: www.praxis-bernstein.ch

Anmeldung: info@praxis-bernstein.ch, 078 841 65 53
www.praxis-bernstein.ch/kurse-workshops

Kosten:

Einzellektion:	CHF 23.–
5er-Paket:	CHF 99.– (pro Lektion CHF 19.80)
10er-Paket:	CHF 185.– (pro Lektion CHF 18.50)

Abmeldung mindestens 1 Woche im Voraus. Hinweis: Kurse finden ab 2 Anmeldungen statt. Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen.