

Nathalie Peyer | Sozialanthropologin Dr. phil. | MBSR- und Yogalehrerin
Bernstrasse 7 | 3400 Burgdorf | 079 203 44 82
yoga-burgdorf.ch | achtsam-burgdorf.ch



Yoga und Selbstmitgefühl – Freundschaft schliessen mit sich selbst

In der Yogaschule am Meisenweg 2 in Burgdorf
29. Mai (Pfingstmontag) und 30. Dezember 2023 | 9 - 16 Uhr
Kosten CHF 130 – 160 nach Selbsteinschätzung
Anmeldeschluss 19. Mai und 20. Dezember 2023

In diesem Workshop hinterfragen wir kritische und selbstverurteilende Gedanken und üben, uns mit einer mitfühlenden, freundlichen und unterstützenden Haltung zu begegnen. Anhand von achtsamen Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten Meditationen und Selbstreflexionsübungen aus dem MSC (Mindful Self-Compassion) stärken wir unser körperliches und emotionales Wohlbefinden und ermöglichen uns, offener und wohlwollender mit uns selbst zu sein.

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen. Es sind keine Vorkenntnisse aus dem Yoga oder der Meditation notwendig.