



Yoga und Brunch auf dem Gurten



Cours garanti

Description

Mit einer entspannten Yogastunde mit atemberaubender Aussicht auf die Stadt und einem vielseitigen gesunden Frühstück auf dem Berner Hausberg startet man fit und gestärkt in das Wochenende. Erfahrene Yoginis und Yogis sind genauso willkommen wie Neulinge, die das erste Mal Yoga ausprobieren wollen. Der anschliessende gesunde und vegetarische Brunch bietet die Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen, welche die Leidenschaft für Yoga sowie gutes und gesundes Essen teilen.

Contenu

- 8.30 bis 10.00 Uhr: Yoga (Hatha / Vinyasa Flow) im Gurtenpavillon
- 10.00 bis 12.30 Uhr: Vielseitiger gesunder und vegetarischer Brunch

Das Menu für den Brunch finden Sie [hier](#) .

Prérequis

Ein in der Schweiz gültiges Covid-Zertifikat und ID oder Pass. Maskenpflicht

Groupe cible

Alle Yoga-Interessierten, die sich in einer tollen Location entspannen und danach einen gesunden Brunch geniessen möchten

Objectifs

- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper
- Geniessen einer Yoga-Stunde sowie eines gesunden Brunchs mit einer traumhaften Aussicht

Etapas suivantes

- [Yogakurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Informations supplémentaires

Individuelle Anreise, Treffpunkt im Pavillon auf dem Gurten. Die Yoga-Stunde findet drinnen statt, bitte bequeme Kleidung für die Yoga-Stunde anziehen. Yoga-Matten sind vorhanden. Garderoben/Duschen sind nicht verfügbar.

Date

15.01.2022 - 15.01.2022 / E_1535485

Horaire

08:30 - 12:30 h

Jours

Sa

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Yoga und Brunch auf dem Gurten



Cours garanti

Durée 1 Jours de cours. Total 1.50 périodes à 60 minutes

Ecolage CHF 65.00
90 Minuten Yoga und reichhaltiger Brunch inkl.

Lieu du cours Bern, Gurtenpark

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	15.01.2022	08:30 - 12:30

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS