



Yoga und Brunch auf dem Gurten



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- 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](#).

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

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

Lernziele

- 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

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

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.

Datum

15.01.2022 / E_1535485

Zeit

08:30 - 12:30 h

Wochentage

Sa

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Yoga und Brunch auf dem Gurten



Garantierte Durchführung

Dauer 1 Kurstag(e). Total 1.50 Lektion(en) à 60 Minuten

Preis CHF 65.00
90 Minuten Yoga und reichhaltiger Brunch inkl.

Durchführungsort Bern, Gurtenpark

Termine	Tag	Datum	Zeit
	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

