



# Yoga und Brunch auf dem Gurten

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8.30 bis 10.00 Uhr: Yoga (Hatha / Vinyasa Flow) im Gurtenpavillon</li><li>• 10.00 bis 12.30 Uhr: Vielseitiger gesunder und vegetarischer Brunch</li></ul> <p>Das Menu für den Brunch finden Sie <a href="#">hier</a> .</p>
<b>Voraussetzung</b>	Ein in der Schweiz gültiges Covid-Zertifikat und ID oder Pass.
<b>Zielgruppe</b>	Alle Yoga-Interessierten, die sich in einer tollen Location entspannen und danach einen gesunden Brunch geniessen möchten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li><li>• Geniessen einer Yoga-Stunde sowie eines gesunden Brunchs mit einer traumhaften Aussicht</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Yogakurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	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. Der Kurs ist aufgrund der aktuellen Covid-Verordnung ein zertifikatspflichtiger Kurs.
<b>Datum</b>	05.11.2022 / E_1535492
<b>Zeit</b>	08:30 - 12:30 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Klubschule Migros Bern</b>	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	<a href="mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch">klubschule.bern@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Yoga und Brunch auf dem Gurten

**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

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	05.11.2022	08:30 - 12:30

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

