

Yogaalaya Bern Suresh Kumar

Schlösslistrasse 15 ♦ 3008 Bern ♦ 079 122 50 40 ♦ www.yoga-bern.ch

7. August – 15. Dezember 2017

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|--|---|---------------------------------------|---------------|--|
| 7.00 – 8.15 | Hatha Yoga | | Hatha Yoga | | Hatha Yoga |
| 8.30 – 10.00 | Hatha Yoga | 8.15 – 9.45 Hatha Yoga Groove & Move, 3613 Steffisburg | 8.30 – 9.30 Swara Yoga / Pranayama | Hatha Yoga | Hatha Yoga |
| 13.45 – 14.45 | 12.15 – 13.30 Hatha Yoga | Niyama & Karma Yoga * | Jnana Yoga * | Gita Yoga * | Yoga Chikitsa, Therapie nach Vereinbarung * |
| 16.00 – 17.00 | Kundalini/Laya Yoga * | Mantra Yoga | Kriya Yoga | Tantra Yoga * | Nāda / Bhakti Yoga |
| 17.15 – 18.30 | 18.00-19.30 Hatha Yoga Bärtschihus, 3073 Gümligen | Hatha Yoga | Hatha Yoga | Hatha Yoga | Hatha Yoga |
| 18.45 – 20.15 | | Hatha Yoga | Hatha Yoga | Hatha Yoga | |

* = auf Anmeldung

Yoga ist das Wissen und die Kunst des ganzheitlichen Lebens, das die Gesundheit auf allen Ebenen fördert: Die meditativen Übungen lösen nicht nur körperliche Verspannungen, sie wirken auch auf der intellektuellen und emotionalen Ebene. Ziel der Yoga-Übungen ist es, Körper, Geist und Emotionen zu verbinden, harmonisieren und mit neuer Kraft zu versorgen. Diese Kraft schenkt uns Ruhe im Denken und Handeln und sie befähigt uns, mit Belastungen besser umzugehen.

Aufgewachsen in und mit der indischen Yoga-Tradition, arbeitet Suresh Kumar heute als Yogalehrer und traditioneller indischer Therapeut. Er hat eine sanfte und tiefgründige Art, sein Wissen und Verständnis des Yogas zu vermitteln. Suresh unterrichtet auf Englisch.

| | |
|------------------------|--|
| Hatha Yoga | Asanas für eine bewusste Verbindung von Atmung, Bewegung, Körper, Seele und Geist |
| Kundalini / Laya Yoga | Vergegenwärtigen und Erwecken des eigenen kreativen Potentials |
| Niyama | Wir praktizieren Yoga-Verhaltensweisen für den Alltag |
| Karma Yoga | Yoga der Entscheidungsfähigkeit, Tatkraft und Handlung |
| Mantra Yoga | Mit klingenden Silben und Formeln stimulieren wir unsere Spontaneität |
| Swara Yoga / Pranayama | Atemübungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, geeignet nur für Vegetarier und Veganer |
| Jnana Yoga | Yoga der Erkenntnis und des Wissens für ein freudvolles Leben |
| Kriya Yoga | Yoga der reinigenden Prozesse |
| Gita Yoga | Wir üben die 18 Yogas der Bhagavad Gita |
| Tantra Yoga | Mit Mantras, Mudras und Yantras entwickeln wir unser Bewusstsein für Mutter Natur als kosmische Energie |
| Bhakti Yoga | Yoga der Emotion und Hingabe |
| Nāda Yoga | Yoga des heilenden Klanges, der Vibrationen und Resonanz |
| Yoga Chikitsa | Angewandtes Yoga als Therapie: Termine nach Vereinbarung (<one-on-one>) z.B. bei Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Muskelschwäche, etc. oder bei organischen Beschwerden (Herz, Kreislauf, Blutdruck, Diabetes, etc.) oder bei Hyperaktivismus, Unruhe und Angespanntheit |
| Eintritt | Ein Einstieg ist jederzeit möglich (Unterrichtsfrei: 1. – 15. Oktober 2017) |
| Informationen | E-Mail: suresh.kumar@yoga-bern.ch / Telefon: 079 1 22 50 40 (Beantworter) |