

## Hatha Yoga in Steffisburg

**Dienstags, 8.15 – 9.45 Uhr**  
**8. August – 18. Dezember 2018**

Yoga fördert die Gesundheit auf allen Ebenen: 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 Effizienz im 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.

|                   |   |         |
|-------------------|---|---------|
| Kursort           | Groove & Move, Alte Bernstrasse 127b, 3613 Steffisburg  |         |
| Kursgeld          | 18 Lektionen à 90 Min.  | CHF 520 |
|                   | Einzellektion, nach Absprache   | CHF 35  |
| Ferien            | 30. September – 14. Oktober 2018  |         |
| Infos / Anmeldung | E-Mail: <a href="mailto:suresh.kumar@yoga-bern.ch">suresh.kumar@yoga-bern.ch</a><br>Tel. 079 / 1 22 50 40 (Beantworter) |         |
| Privatlektionen   | Einzelsitzungen in traditioneller indischer Therapie<br>nach Vereinbarung (CHF 108 pro Lektion à 75 Minuten)            |         |

Informationen zu allen Kursen finden Sie auf [www.yoga-bern.ch](http://www.yoga-bern.ch).