

Yogaalaya Bern Suresh Kumar

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

6. August – 21. Dezember 2018

Zeit \ Tag	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 / Prānāyāma	Hatha Yoga	Hatha Yoga
12.15 – 13.30	Hatha Yoga	Yoga Chikitsa: Therapie nach Vereinbarung *			
13.45 – 14.45		Niyama/Karma Yoga*	Jnana Yoga*	Gita Yoga*	
16.00 – 17.00	Kundalini/Laya Yoga*	Mantra Yoga	Kriya Yoga	Thānthra 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 üben tägliche Yoga-Praktiken für das eigene Selbst
Karma Yoga	Kultivieren der persönlichen Entscheidungsfähigkeit, Tatkraft und Handlung
Mantra Yoga	Mit klingenden Silben und Formeln stimulieren wir unsere Intuition
Swara Yoga / Prānāyāma	Atemübungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie
Jnana Yoga	Yoga der Erkenntnis und des Wissens für ein erfüllendes, freudvolles Leben
Kriya Yoga	Wir lernen reinigende Prozesse des Yogas kennen
Gita Yoga	Wir üben die 18 Yogas der Bhagavad Gita um Yoga im täglichen Leben anzuwenden
Thānthra Yoga	Mit Mantras, Mudras und Yantras entwickeln wir unser Bewusstsein um harmonisch mit der Natur zu leben
Bhakti Yoga	Kultivieren der Emotion und Hingabe
Nāda Yoga	Yoga der heilende Klänge, 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
Spezialwochen (separate Flyers)	9. – 13. Juli 2018: Sommer-Yoga November-Sonntage: Details folgen
Eintritt	Ein Einstieg ist jederzeit möglich (Unterrichtsfrei: 30. September – 14. Oktober 2018)
Informationen	E-Mail: suresh.kumar@yoga-bern.ch / Telefon: 079 1 22 50 40 (Beantworter)