

# Yogaalaya Bern Suresh Kumar

Schlösslistrasse 15 ♦ 3008 Bern ♦ 079 122 50 40 ♦ [www.yoga-bern.ch](http://www.yoga-bern.ch)

**11. Januar – 2. Juli 2021**

Zeit \ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00 – 8.15	Hatha Yoga (📺)		Hatha Yoga		Hatha Yoga (📺)
8.45 – 10.00	Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga (8.30-10 h) SoulSpace, 3600 Thun	8.30 – 9.30 Swara Yoga / Pranayama	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	Thantra Yoga*	Nāda & Bhakti Yoga
17.15 – 18.30	Hatha Yoga	Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga
19.00 – 20.15		Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga (📺)	Hatha Yoga (📺)	

(📺) auch Online-Teilnahme möglich

\* = auf Anmeldung

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Vorgaben (Präsenz-Unterricht, Teilnehmerzahl-Limitierung, Schutzkonzept).

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
Thantra 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:	28. März – 25. April 2021
Informationen	E-Mail: <a href="mailto:suresh.kumar@yoga-bern.ch">suresh.kumar@yoga-bern.ch</a> / Telefon: 079 1 22 50 40 (Beantworter)