

## Hatha Yoga in Thun

**Dienstags, 8.30 – 10.00 Uhr**

**16. August – 13. Dezember 2022**

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                      Soulspace, Rampenstrasse 1, 3600 Thun

Kursgeld                    17 Lektionen à 90 Min.                      CHF 490  
Einzellesson, nach Absprache              CHF 35

Ferien                        9. – 16. Oktober 2022

Infos / Anmeldung        E-Mail: [suresh.kumar@yoga-bern.ch](mailto:suresh.kumar@yoga-bern.ch)  
Tel. 079 / 1 22 50 40 (Beantworter)

Privatlektionen            Einzelsitzungen in traditioneller indischer Therapie  
nach Vereinbarung (CHF 120 pro Sitzung à 60 Minuten)

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