

Kursleitung

Maria Luise Jöhri

Praktiziert seit 1988 Yoga und Meditation.
Sie ist als Ausbilderin für YogalehrerInnen
an der Yoga University in Villeret/BE tätig.

Sie leitet Stressmanagement-Kurse in
Unternehmen und unterrichtet Herzpatienten
im Spitalzentrum in Biel.

Ausbildungen

Diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
Lösungsorientierte Kurzzeitberatung ZiS
Marketingplanerin mit eidg. Fachausweis



Fachfortbildungen

Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie
Yoga in der Arbeit mit Herzkranken nach Dr. Dean Ornish
Yoga während der Schwangerschaft und Rückbildungszeit
Yoga Nidra Tiefenentspannung bei Dr. Christian Fuchs
Jährliche Vipassana Meditationsretreats bei Bhante Kondañña Mahathero
Längere Weiterbildungsaufenthalte in Indien und Sri Lanka

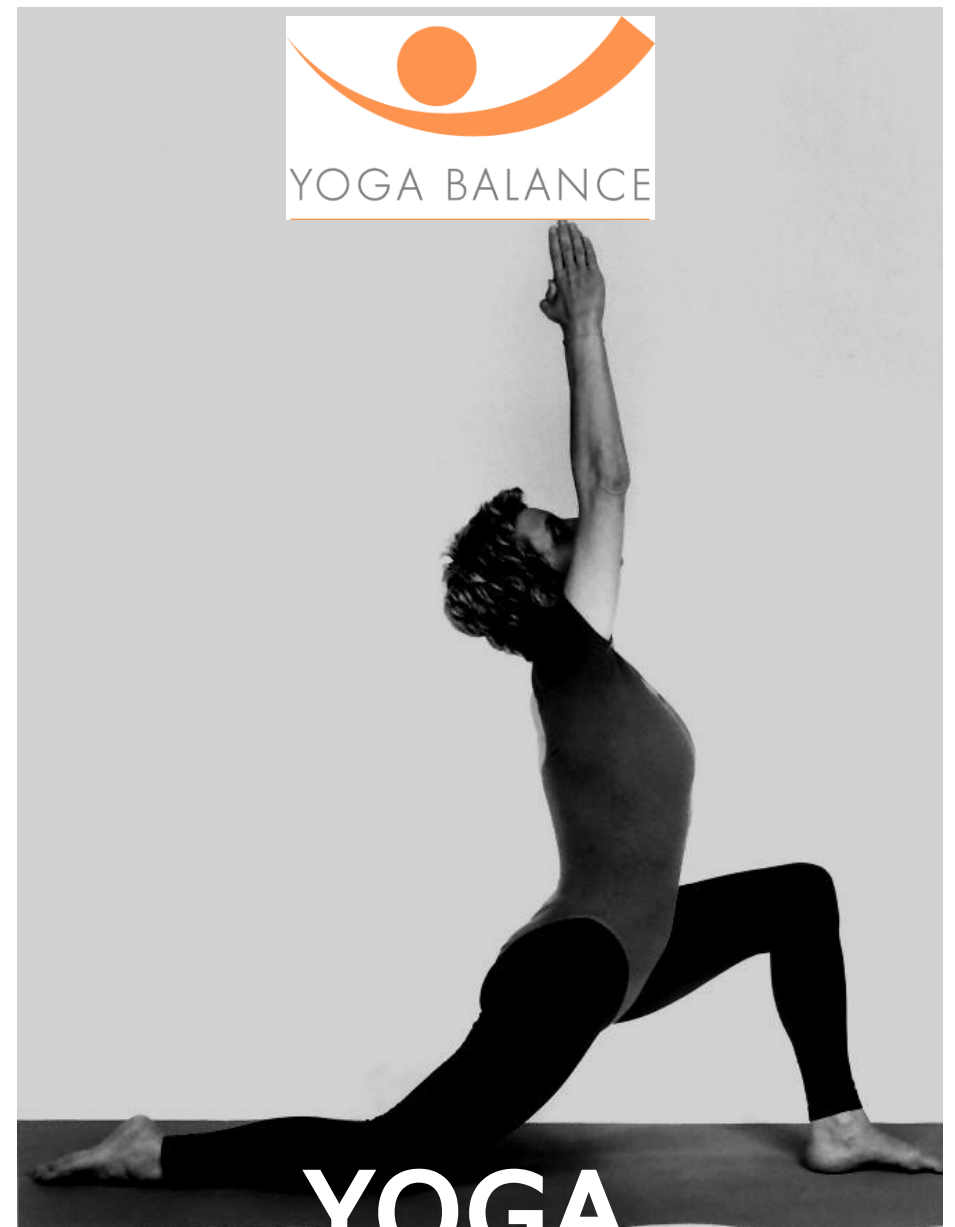
Information und Anmeldung

YOGA BALANCE
Maria Luise Jöhri
Brünnmatten 6
CH- 2563 Ipsach



Mitglied des Schweizer Yogaverbandes

Mobile 078 913 12 90
www.yoga-balance.ch
info@yoga-balance.ch



Der natürliche Weg
zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft

www.yoga-balance.ch

Yoga - Die Quelle der Kraft

Die Wirksamkeit des Yoga auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist in vielen internationalen Studien wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden. Heute wird Yoga erfolgreich in der Gesundheitsförderung, der Rehabilitation und in der Therapie eingesetzt.

Yogaübungen existieren für alle Altersgruppen und für jedes körperliche Niveau. Die Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und die Konzentrations- und Entspannungsübungen des Yoga fördern

- Körperbewusstsein
- Beweglichkeit
- Widerstandskraft
- Konzentrationsfähigkeit
- Energie
- Lebenskraft
- körperliche und geistige Entspannung
- besseren Umgang mit Stress
- Erleichterung bei Schmerzen
- innere Ruhe und Gelassenheit
- Wohlbefinden



Gönnen Sie sich eine Oase der Ruhe

Durch die Hektik, die pausenlosen Sinnesreize und die wachsenden Belastungen unserer Zeit wird es immer schwieriger, die innere Ruhe zu bewahren. Yoga ist ein Weg, wieder aufzutanken und zu lernen, achtsam mit dem Körper umzugehen und Gefühle wahrzunehmen.

Stress lass nach

Yoga ist das ideale Mittel gegen Stress und all seine physischen und psychischen Auswirkungen. Mit Yoga finden Sie innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Yoga verleiht Ihnen die Kraft, mit den Anforderungen des Alltags besser umgehen zu können.

Yoga und Sport

Yoga eignet sich hervorragend für Sportlerinnen und Sportler sowohl als körperliche und mentale Vorbereitung und Ergänzung zu sportlichen Betätigungen als auch zur Entspannung danach.

Kurszeiten

Hatha Yoga (Anfänger)
Hatha Yoga

Dienstag, 17.15 – 18.30 Uhr
Dienstag, 18.45 – 20.00 Uhr

Kursort

3-zen
Hauptstrasse 13
2560 Nidau



Kurskosten

Hatha Yoga

10er Abonnement (3 Monate gültig)	CHF	220.--
Einzelne Gruppenlektionen	CHF	25.--
Privatstunden (60 Min.)	CHF	100.--

Diverse Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Kostenbeitrag.

Weitere Kursangebote

- Yoga Nidra - Tiefenentspannung für Körper und Geist
- Yoga während der Schwangerschaft und in der Rückbildungszeit
- Stressmanagement-Kurse und -Workshops in Unternehmen
- Stressmanagementkurse für Herz-Kreislauf-Patienten
- Lösungsorientierte Kurzzeitberatung
- Personal Training

