

# ENERGIE & BALANCE

## HATHA-YOGA MIT YAIRA YONNE

Montags 12.15 – 13.15 Uhr  
Fortlaufende Gruppe – Einstieg jederzeit möglich  
Dhyanalaya – Raum für Meditation Bern

Hatha-Yoga zur Mittagszeit schafft einen Raum des Innehaltens  
in den Wellen des Alltages.

Wir üben, unseren Möglichkeiten angepasst,  
kräftige und dennoch beruhigende Haltungen  
sowie energetisierende Bewegungsfolgen.

Aufmerksame Atemführung und die Vibrationen der eigenen Stimme  
führen uns zur Quelle innerer Stille.

Ein Yoga nach altem Wissen für Menschen Hier & Jetzt.



### Yaira Yonne

Zertifikate Sapta Yoga International Level I,  
LifeForce Yoga® Level I und II, Laughter Yoga  
Ausbildung zur Yogalehrerin YS  
Dirigentin, Komponistin, Stimmimprovisatorin

---

<b>Daten 3. Quartal 2011</b>	15.8./22.8./29.8./5.9./12.9./19.9./26.9.
<b>Ort</b>	Dhyanalaya, Aebistrasse 7, 3012 Bern Haltestelle Unitobler, 15 Min. vom Bahnhof
<b>Kosten</b>	Quartal Fr. 150.–/Studierende Fr. 105.– Schnupperlektion Fr. 10.–
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleider und nach Bedarf <b>dünne</b> Matte
<b>Anmeldung &amp; Information</b>	Yaira Yonne, Landoltstrasse 83, 3007 Bern yaira@yairayonne.ch · 031 371 93 19