

Wie du dem Stress ein Schnippchen schlägst



Wer dauernd unter Strom steht, braucht Entspannung. Nimm dir mitten in der Stadt Bern eine Auszeit über den Mittag, um deine Batterien wieder aufzuladen – und gelassen in den Nachmittag durchzustarten.

Bist du verspannt, gereizt – gestresst? Viele Menschen stehen unter Druck, weil sie vielen Ansprüchen genügen wollen oder müssen: im Job oder in der Ausbildung, in der Partnerschaft und Familie, in der Freizeit. Meist ist Leistung gefragt. Durchatmen kommt zu kurz.

Nimm dir eine Auszeit. Mitten in der städtischen Business-Hektik: deine Insel zum Auftanken.

Wir gehen Stress von vielen Seiten an: Mit Körper- und Atemübungen baust du Verspannungen ab. Kurze Meditationen spenden dir Kraft. Und du erhältst Werkzeuge, wie du negativen Stress im Alltag erkennst und ihn liebevoll in Schranken weist – und zum Verschwinden bringst.

Ich freue mich auf dich!

Wann: dienstags 12.15-13.30 Uhr

Wo: azzurana, Marktgasse 51 (5.Stock), vis-à-vis Migros

Wer: alle; mit oder ohne Yoga-Erfahrung

Wie viel: Schnupperpass (3 Lektionen): 60 Fr, 10er-Abo: 270 Fr

Wie weiter: Anmelden bei Marcel Friedli
Diplomierter Yogalehrer des Schweizerischen Yogaverbandes SYV
(3 ½-jährige Ausbildung mit 1130 Ausbildungsstunden)
von Krankenkassen anerkannt (evtl. Beiträge via Zusatzversicherung)
032 623 48 68 / 076 325 48 68; redaktion@friedlitexte.ch