

KESAR meets YOGA



CUTRA VIVENDI

ganzheitlich leben

 KESAR

Das indische Verwöhnduo für Leib und Seele:

Yoga-Kurse im Restaurant KESAR, Bern

Jeweils Mittwochs sammeln wir unsere Kräfte im schönen Chakra-Saal des Restaurants Kesar* und bauen sie bei sanftem Hatha-Yoga neu auf für die zweite Wochenhälfte. Wir verbessern unsere Haltung, öffnen Brustraum und Hüfte, kräftigen sanft den Körper, bauen Stress ab und harmonisieren die Körper-, Gefühls- und Seelenenergie.

Danach lassen wir uns durch die exquisite indische Küche des KESAR verwöhnen. Die Lektionen sind auch für Anfänger bestens geeignet.

Gastgeber: Brigitte Arnold, Cura Vivendi & Raj Rochemuttu, KESAR

Midday Yoga | 11:45 - 12.30 + indisches Mittagessen (vegetarisch)
oder

Afterwork Yoga | 17.00 - 17.45 + indisches Apéro (alkoholfrei)

Preise für 10 Lektionen:

Midday Yoga CHF 440.00 (Yoga 22.00, Essen 22.00 je Lektion)

Afterwork Yoga CHF 340.00 (Yoga 22.00, Apéro 12.00 je Lektion)

* Murtenstr. 131, 3008 Bern, A1 Ausfahrt Forsthaus, Postauto-Linie 101 +107

Ich interessiere mich für einen Yoga-Kurs - bitte meldet euch bei mir:

Kurs

Midday Yoga

Afterwork Yoga

Name/Vorname

e-Mail

Telefon

online-Anmeldung: [hier klicken](#)