

Achtsamkeit & Hatha Yoga

Workshop am Samstag 30. Mai 2026
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

frederik torhorst
achtsamkeit
mbsr & mbct

HATHA

sonja
dübendorfer

Achtsamkeit im Kontext von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und Hatha Yoga haben viel gemeinsam. In diesem Workshop möchten wir verschiedene Elemente aus dem MBSR-Programm und dem Hatha Yoga näher kennen lernen und zusammen üben.

Dich erwarten kurze Inputs zu Achtsamkeit und Hatha Yoga und vor allem viel Praxis: MBSR-Bodyscan, Asanas (Körperstellungen aus dem Hatha Yoga), Pranayama (Atemregulation) und eine MBSR-Sitzmeditation.

Der Morgen wird mit einem Austausch abgerundet.

Für wen

- Für Einsteigende, die Achtsamkeit und Hatha Yoga kennen lernen möchten
- Für Achtsamkeitserfahrene, die mehr über Hatha Yoga erfahren möchten
- Für Yogapraktizierende, die einen Einblick in die MBSR-Hauptübungen erhalten möchten
- Für alle, die gerne gemeinsam und entspannt üben

Kursleitung

- **Sonja Dübendorfer**, Dipl. Yogalehrerin SYV, Zertifizierte Lu Jong Lehrerin
www.hathayoga-bern.ch
- **Frederik Torhorst**, MBSR- und MBCT-Lehrer, Klinischer Psychologe lic.phil.
www.frederik-torhorst.ch

Kosten

CHF 80.00

Ort

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, 3007 Bern

Anmeldung

Frederik Torhorst, mail@frederik-torhorst.ch
079 845 61 23