



# Heart of Yoga

*Sanftheit ist Stärke*

Heart of Yoga wurde begründet von Mark Whitwell und hat seinen Ursprung im Hatha-Yoga von T. Krishnamacharya. Darin geht es um ein wohlwollendes, gegenwärtiges und natürliches Üben, das dich in die Hingabe führt, und worin du die innige Verbundenheit mit allem erfahren kannst. So übst du dich in deiner empfänglichen Stärke und kannst dich mehr auf dein natürliches Sein einlassen.

*„Yoga ist ein nährendes, erneuerndes Kontinuum. Hier geht es nicht um die Suche, sondern um die demütige Teilhabe an dem, was ist.“* (Marc Whitwell)

Zeit: Donnerstag, 12.00 – 13.30 Uhr und 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Yoga-Centre, Waaghausgasse 3, CH-3011 Bern

Leitung / Kontakt: Gabriela Müller 079 734 04 73, [gabriela\\_mueller@sunrise.ch](mailto:gabriela_mueller@sunrise.ch) / **bitte einen Tag im Voraus anmelden**

Yoga-Lehrerin, dipl. Bewegungspädagogin, Tänzerin  
[www.blumesein.ch](http://www.blumesein.ch)