

Körper und Geist im Einklang

Achtsames Yoga & Meditation von August bis Dezember 2026

Kursleitung

Bettina Schneebei

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin (Emfit)

Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg.

Diplom, Professional Master

Mitnehmen zum Kurs

Leichte Decke, warme Socken; Matten und Kissen sind im Raum vorhanden.

Ort

Pavillongoldau

Meditationsangebot: Atem. Stille. Sein.

Jeweils samstags von 9-12 h

12. September / 31. Oktober / 12. Dezember 2026

Dienstagabend

17.30 bis 18.45 Uhr – 75 Minuten

Daten: 18.8./25.8./1.9./15.09./29.9./6.10./20.10./
27.10./3.11./10.11./17.11./24.11./1.12./15.12.

Kosten (Lektion 75 Minuten)

- 10er Abo CHF 300.00

Mittwochmorgen

9.00 bis 10.30 Uhr – 90 Minuten

Daten: 19.8./26.8./2.9./16.09./30.9./7.10./21.10./
28.10./4.11./11.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.

Kosten (Lektion 90 Minuten)

- 10-er Abo CHF 350.00