

Spezialkurs Erholung

ein Kurs mit Heidi Jann

iyengar-yoga-bern | Schänzlihalde 23 | 3011 Bern

Ein Kurs für Menschen mit allgemeiner Erschöpfungssymptomatik – beispielsweise als Folge einer Herz-Kreislauf- oder einer Infektions-/Virus-Erkrankung oder auch bei Problemen bezüglich Lebensbewältigung.

In diesem Kurs üben wir Yoga-Techniken, die dir helfen, deine physischen und psychischen Energiereserven wieder aufzubauen. Dazu gehören beispielsweise ...

- Körperübungen, die wir in der Regel passiv und unterstützt üben, und bei denen wir darauf fokussieren, Spannungen zu lösen.
- Atemübungen, die dazu beitragen, die Atmung funktionaler zu gestalten und damit die Sauerstoffversorgung der Zellen zu verbessern.
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen, die dich dabei unterstützen, echte, tiefe Ruhe und Erholung zu finden.

Heidi Jann ...

ist diplomierte und in der Schweiz sowie im Vereinigten Königreich zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin. Sie ist in Weiterbildung zur internationalen Anerkennung als Yoga Therapeutin C-IAYT am Yoga Therapy Institute Amsterdam sowie zur Schweizer Anerkennung als Komplementärtherapeutin Yoga Therapie am Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab in Pfäffikon.

Eckdaten

Kursstart: Montag, 25. April 2022
Kurszeiten: montags, 12:15 bis 13:30 Uhr
Ort: Schänzlihalde 23, 3011 Bern
Preis: CHF 40.- pro Kurseinheit
Durchführung: min. 3 bis max. 8 Teilnehmende

Auskünfte und Anmeldung

für ein unverbindliches Erstgespräch:
Heidi Jann, 079 350 87 79, heidi@jann.ch

iyengar-
yoga-
bern.
ch

heidi jann
YOGA THERAPY

iyengar-yoga-bern mail@iyengar-yoga-bern.ch
Schänzlihalde 23 +41 79 350 87 79
3011 Bern iyengar-yoga-bern.ch

heidi@jann.ch
+41 79 350 87 79
jann.ch

Special Course on Recovery

a course with Heidi Jann
iyengar-yoga-bern | Schänzlihalde 23 | 3011 Bern

A course for people with general symptoms of exhaustion/fatigue – for example as a result of a cardiovascular or an infectious/viral disease or also in case of problems related to difficulties in coping with life.

In this course we practice yoga techniques that help you to rebuild your physical and mental energy reserves. This includes for example ...

- physical practices, which we will practice passively and with support, focusing on releasing tension.
- breathing practices that help to make breathing more functional and thus improve the oxygen supply to the cells.
- relaxation and mindfulness practices and visualisations that support you to find real, deep rest and relaxation.

Heidi Jann ...

is a qualified Iyengar Yoga teacher, certified in Switzerland and the United Kingdom. She is in further training for international recognition as a Yoga Therapist C-IAYT at the Yoga Therapy Institute Amsterdam as well as for Swiss recognition as Komplementärtherapeutin Yoga Therapie at the Yogainstitut Dr. Kerstin Khattab in Pfäffikon.

Facts

Course start: Monday, 25 April 2022
Course times: Mondays, 12.15 to 1.30 pm
Location: Schänzlihalde 23, 3011 Bern
Course fee: CHF 40.- per course session
Participants: min. 3 to max. 8 persons

Information and registration

for a non-binding initial consultation:
Heidi Jann, 079 350 87 79, heidi@jann.ch

iyengar-
yoga-
bern.
ch

heidi jann
YOGA THERAPY

iyengar-yoga-bern mail@iyengar-yoga-bern.ch
Schänzlihalde 23 +41 79 350 87 79
3011 Bern iyengar-yoga-bern.ch

heidi@jann.ch
+41 79 350 87 79
jann.ch