



FR 04.11.2022 / 18.00 – 19.30 h

## *Pranayama-Abend*

Atem-Übungen nach Swami Saradananda

FR 09.12.2022 / 18.00 – 19.30 h

## *Tratak und Yoga Nidra*

Augen-Training-Reinigung kombiniert mit  
Tiefenentspannung im "yogischen Schlaf"

Dakini Yoga Studio, Egliweg 10, 2560 Nidau

Leitung Christoph Lauener

Kosten CHF 30.00 pro Abend

TWINT oder IBAN CH79 0078 5001 8392 9007 8

Anmeldung [info@eagle-motion.ch](mailto:info@eagle-motion.ch) / 079 621 53 58