

[View this email in your browser](#)



**BETHSABÉ**  
*body • mind • soul*



**DAS FRÜHLINGSERWACHEN ERINNERT  
UNS DARAN, DASS ES IM  
LEBEN UM  
BALANCE GEHT**

"Das Frühlingserwachen erinnert uns daran,  
dass es im Leben um Balance geht.

Wie der Frühling Sonne und Regen,  
Wärme und Kühle ausgleicht,  
müssen auch wir uns um einen Ausgleich in unserem Leben bemühen."  
- Unbekannt -

**Was nährt dich? Was bringt Dich in Deine Balance?**

Die ersten Frühlingsboten spriessen sanft aus der Erde,  
das Licht wird heller und die Tage langsam aber sicher heller...

Der Frühling steht vor der Tür und bringt frische Energie und  
neue Möglichkeiten, sich um uns selbst zu kümmern.  
Es ist an der Zeit,

Körper, Geist und Seele zu pflegen  
und uns selbst auf den Weg  
zu einem erfüllten und glücklichen Leben zu machen.



**Eine grossartige Möglichkeit zur Selbstfürsorge ist die  
Yogapraxis**

Durch die sanften Bewegungen und tiefen Atemzüge  
können wir unseren Körper und Geist auf eine tiefe und heilsame Weise  
miteinander verbinden.

Yoga kann uns helfen, Stress abzubauen  
und unsere Flexibilität und Stärke zu verbessern.

Es ist eine grossartige Möglichkeit,  
uns in unserem eigenen Körper wohl zu fühlen.  
Durch bewusste und tiefgehende Atemzüge  
können wir unseren Geist beruhigen und  
unser Energieniveau erhöhen.

[Hier findest Du unseren aktuellen Stundenplan](#)



**Ein weiterer wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge ist die  
Achtsamkeit**

*"Meditiere nicht, um dich zu reparieren, zu heilen, zu verbessern, zu erlösen;  
tue es lieber aus einem Akt der Liebe heraus,  
aus tiefer, herzlicher Freundschaft dir selbst gegenüber.*

*Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr  
für die subtile Aggression der Selbstverbesserung,  
für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu tun.  
So entsteht eine Gelegenheit, dass das unaufhörliche  
verzweifelte Bemühen enden kann,  
welches so viele Leben verhärtet.  
Stattdessen gibt es Meditation als einen Akt der Liebe.  
Wie unendlich wonnevoll und ermutigend."*

Bob Sharples

**MSC-Refresher für alle ehemaligen MSC-KursteilnehmerInnen**

Falls Du gerne wieder einmal in die

Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls eintauchen  
würdest und bestimmte Themen  
noch einmal vertiefen möchtest,  
dann melde Dich doch bei [tatiana@bethsabe.ch](mailto:tatiana@bethsabe.ch)

Gerne bietet Tatiana den MSC-Refresher  
ab 5 TeilnehmerInnen an einem

Donnerstagabend von 18.30-20 Uhr an



**Und schliesslich ist auch das  
therapeutische Yoga  
eine grossartige Möglichkeit,  
Dich selbst zu pflegen.**

Durch aufmerksames Üben kannst Du  
Deine körperlichen Bedürfnissen besser wahrnehmen,  
Signalen Deines Körpers Aufmerksamkeit schenken,  
Dich stärken und einmitten,  
um dann Dein Wohlbefinden zu verbessern.

Melde Dich bei Interesse hier: [vanessa@bethsabe.ch](mailto:vanessa@bethsabe.ch)



Ein letztes Mal noch werden wir unser  
Retreat in der Lenk Lodge anbieten.  
Es findet vom 19.-22.4.2023 statt und hat  
[noch 2 freie Plätze.](#)

[Anmeldung Retreat](#)

Fürs nächste Jahr haben wir einen schönen Ort im Tessin gefunden.

Save the Date

1.-5. September 2024



### Fasnachtsferien

Vom 18.2.-5.3.2023 bleibt die Yogaschule geschlossen.

### Änderung im neuen Jahr

Ab 2023 verlängern wir Dir Dein Yoga 10er-Abo von 4 auf 6 Monate, werden jedoch die Schule neu **während den Schulferien schliessen** (ausgenommen 1. und 6. Sommerferien-Woche).

Komm und schau Dir alle Neuerungen an unter

[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)

Wir wünschen Dir eine schöne Fasnachtszeit!

Dein Bethsabé-Team  
Body, Mind & Soul



**BETHSABÉ**  
*body • mind • soul*

Copyright © 2023 Bethsabé GmbH, All rights reserved.  
Baslerstrasse 8, 4103 Bottmingen  
[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)

**Our mailing address is:**  
[kontakt@bethsabe.ch](mailto:kontakt@bethsabe.ch)

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

---

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Bethsabe Yoga GmbH · Baslerstrasse 8 · Bottmingen 4103 · Switzerland

