

[View this email in your browser](#)



BETHSABÉ
body • mind • soul



Sommerferien

**Der Sommer ist eine Einladung zum Träumen,
zum Entdecken neuer Horizonte
und zum Tanzen
im Licht der Sonne.**

Der Sommer bietet uns eine grossartige Möglichkeit, unsere Yoga-Praxis auch im Freien zu erleben.
Nimm Deine Matte mit nach draussen und geniesse die frische Luft, das Sonnenlicht und die Natur um Dich herum.
Lass Dich von der Leichtigkeit des Sommers inspirieren und vielleicht findest Du neue Wege, Deine innere Ruhe und Stärke zu entdecken.

[Betriebsferien](#)
vom 17.7.23 - 6.8.23

Wir freuen uns, Dir einige spannende Workshops und Events fürs 2. Halbjahr ankündigen zu können, die Dich dabei unterstützen werden, Deine Yoga-Praxis zu vertiefen und Deine Achtsamkeit zu stärken.

Notiere Dir doch gleich die Termine in Deiner Agenda!



Open House im Bethsabé

Samstag, 2.9.2023

von 9:30 -15:00

Starte mit einer Meditation, tauche ein in verschiedene Yogastile ([siehe Programm](#)), und genieße ein würziges afghanisches Mittagessen gekocht durch unseren Freund Sakhi (mit Kollekte).

Bitte um [Anmeldung](#)



MenoFlower Workshop

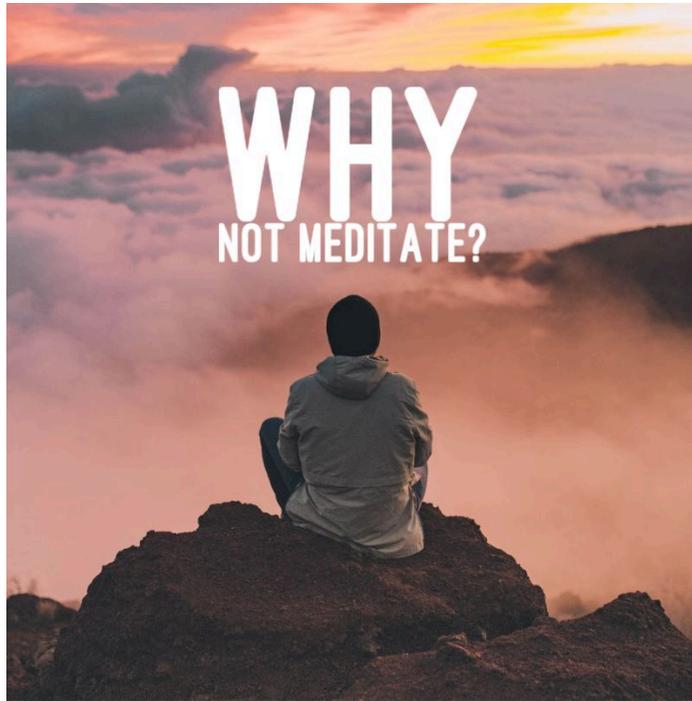
Samstag, 26.8.2023 und 25.11.2023

von 9:30 -16:00

Möchtest Du mit der Unterstützung von Heilpflanzen, Achtsamkeitsübungen und Hormonyoga in Balance durch die Wechseljahre tanzen?

[Dann melde Dich heute noch an für einen unserer Workshops](#)

Die Plätze sind heiss begehrt...



**Mindful Selfcompassion - Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)
und Mindfulnessbased Stressreduction (MBSR)**

Kursdaten

MSC-Kurs ab 9. August 2023

8 Kursabende

mittwochs von 18:30-21:15

MBSR-Kurs ab 11. August 2023

8 Kursmorgen

freitags von 8:45-11:15

Es hat noch freie Plätze!



Yoga & Ayurveda Retreat in Mariastein

30. Oktober - 4. November 2023

"EIN RENDEZ-VOUS MIT SICH SELBST"

in Mariastein

Mit Tatiana Stadler & Doris Nydegger

Schenke Dir Ruhe, Erholung und Entspannung
mit Yoga, Ayurveda, Achtsamkeit,
Selbstmitgefühl,
ayurvedischem Essen
und vielem mehr...



Wir wünschen Dir einen
wundervollen und inspirierenden Sommer,
erfüllt mit Yoga,
achtsamen Momenten und viel Gelassenheit.
Nutze die warmen Tage, um Deine Praxis im Freien zu geniessen und Deine
Verbindung zur Natur zu vertiefen.

Lass den Stress hinter Dir und lass Dich von der Leichtigkeit des Sommers
inspirieren.

Sommerliche Grüsse
Dein Bethsabé-Team



Bethsabé

Body, Mind & Soul

NACHHALTIG GESUND UND IN BALANCE

Copyright © 2023 Bethsabé GmbH, All rights reserved.
Baslerstrasse 8, 4103 Bottmingen
www.bethsabe.ch

Our mailing address is:
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