

[View this email in your browser](#)



BETHSABÉ
body • mind • soul



Spätsommer - Sonne - Erntezeit

*"Im Spätsommer entfaltet sich die Natur wie ein Buch mit goldenen Seiten."
(unbekannt)*

Und so möchten wir Dich einladen die Kraft der Natur gemeinsam
mit uns bewusst zu genießen.



Stundenplan - Änderung und Erweiterung

Wir heissen Regine herzlich willkommen in unserem Team und freuen uns bereits auf ihre fließende Vinyasayogastunde am Donnerstagmorgen von 9:15-10:15.

Auch Tatiana wird wegen der grossen Nachfrage am Montagabend neu eine frühe Abendstunde am Dienstag von 17:45-18:45 anbieten (ab 29.8.2023).

Zudem warten einige "Leckerlis" auf Dich in diesem Newsletter...



MenoFlower-Workshops

Ja - die Wechseljahre kommen bei jeder Frau.

Nein – Frauen müssen die Wechseljahre nicht einfach ertragen.

Wir haben in der ersten Hälfte unseres Lebens viele Erfahrungen gesammelt, Stürme sowie Sonnenschein erlebt, und aus der daraus gewonnenen Kraft können wir nun aus dem Vollen schöpfen.

[Workshop am Samstag](#)

26. August 2023
in Pratteln
von 10:00 -16:00
Kosten: CHF 250.- (inkl. kleinem Mittagessen)

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

Wir unterstützen Dich gerne dabei, den richtigen Weg für Dich zu finden, damit Du
gelassen und voller Energie durch diese Lebensphase gehen kannst.

Wo: Hof Mayenfels 15, 4133 Pratteln

<https://www.mayenfels.ch/kontakt>

Kannst Du nicht dabei sein?

Dann besuche einfach unseren nächsten Workshop

am Samstag 25. November 2023



Willkommen im Bethsabé

Endlich wieder
OPEN HOUSE

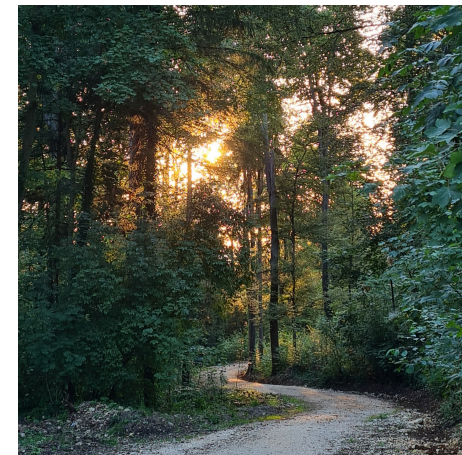
Komm rein und setzt Dich am Tag der offenen Tür mit uns an den Tisch (oder auf die

Matte) und genieße das fein gekochte afghanische Mittagessen von unserem Freund Sakhi.

Programm:

- 9:00-9:30 Meditation mit Tatiana
- 9:45-10:30 Vinyasa Yoga mit Regine
- 10:45-11:30 Gelenkschonendes „Krokodilyoga“ mit Ilo
- 12:15-13:15 Afghanisches Mittagessen mit Sakhi (mit Kollekte)
- 11:45-12:15 Yin Yoga mit Celine
- 13:15-14:00 Kurzeinführung ins Hormonyoga mit Vanessa (für Frauen)
-

Bitte um Anmeldung (die Platzzahl ist beschränkt)



Vorfreudige Ankündigung kommender Retreats

Ein "Rendez-vous mit sich selbst"
Ayurveda & Yoga-Retreat
in Mariastein (SO)
vom 29.10.-4.11.2023
mit Tatiana & Doris Nydegger

"Sonnengruss trifft Lebensfreude"
Retreat in Stels (GR)
vom 19.-22.6.2024
mit Tatiana & Susan Reinert Rupp

"Alles im Fluss"
Retreat in Miglieglio (TI)
vom 1.-5.9.2024
mit Vanessa & Tatiana



Wir freuen uns auf alle die kommenden Events und schicken Dir mit dieser
Pusteblume die besten Wünsche für den Spätsommer!
Herzlich,

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