

kirchen bern nord



Yoga – Seelenstretch

Atempause zum Wochenstart

2026
Johanneskirche Bern



Yoga – Seelenstretch

Atempause zum Wochenstart

Dein Körper ist ein Tempel für deinen Geist.

Wie man den Tempel achtet,

Soll man auch den Körper achten.

1. Korintherbrief 3,16

Aus der Bewegung des Wochenstarts kommen wir in die Ruhe der abendlichen Kirche. Yin-Yoga ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger aller Altersgruppen, Vorkenntnisse sind keine nötig. Das sanfte Yin-Yoga wird grösstenteils im Liegen und Sitzen praktiziert. Die Posen werden mehrere Minuten gehalten und geben so den tieferen Geweben des Körpers Zeit, sich zu dehnen. Meditative Texte, Klang und Stille wechseln sich während der Posen ab. In der wohltuenden Atmosphäre und im gedämpften Licht des Kirchenraums lassen sich Weite und Geborgenheit erfahren.

Zeit und Ort

montags, 30. März, 27. April, 18. Mai und 15. Juni 2026

24. August, 14. September und 19. Oktober 2026

jeweils 19–20.15 Uhr

Johanneskirche, Breitenrainstrasse 26, 3013 Bern

Verantwortliche

Andrea Schneider, Yoga-Lehrerin und Kursleiterin (marea-yoga.ch)

Sonja Gerber, Pfarrerin reformierte Kirchgemeinde Bern-Nord

Vera Friedli, Organistin reformierte Kirchgemeinde Bern-Nord

Allgemeine Informationen

Yoga-Matten und Decken sind vorhanden.

Bringe bequeme Kleidung, warme Socken

und – wenn vorhanden – Deine eigene Yoga-Matte mit.

Anmeldung

Andrea Schneider, 078 665 00 11 oder info@marea-yoga.ch

Kosten: CHF 25.–/Abend (Twint oder bar)

**Reformierte
Kirchgemeinde
Bern Nord**