



schweiz suisse svizzera

Stille

im Sog des mentalen Overloading: Meditation im Yogaunterricht

Der **Herbstanlass 2026** von Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Ein Tag des **Lernens**, des **Geniessens** und des **Austauschens**. Es können **sechs Stunden Weiterbildung** ausgewiesen werden.

Wann & wo:

Samstag, **5. Dezember 2026**, im **Campus Muristalden**, Bern.

Von 12–17.30 Uhr, Ankunft ab 11.30 Uhr

Programm:

ab 11.30 Uhr	Ankunft und Snack
12.00 – 13.30 Uhr	Vortrag & Meditationspraxis – <i>Meditation – Leere und Fülle</i> – Martin Merz, LOTOS (de/fr)
13.30 – 13.45 Uhr	Pause
13.45 – 14.45 Uhr	Buddhistische Meditation – Karin Bayard, YOGA 7 (fr)
14.45 – 15.00 Uhr	Pause
15.00 – 16.00 Uhr	Klangbad – Jörg Dinglinger (de & ohne Worte)
16.00 – 17.30 Uhr	Impuls-Apéro
17.30 Uhr	Verabschiedung

Tickets

Regulär: CHF 80.–

Mitglieder Deutschschweiz: CHF 30.–

Mitglieder aus der Deutschschweiz profitieren von einem Spezialpreis von CHF 30.–, als Ausgleich dafür, dass sie auf ein Yogamagazin verzichten mussten.

Anmeldung bis zum **20. November 2026** unter:

<https://forms.cloud.microsoft/e/XdYQ5PWC1v>

Wir freuen uns auf dich!