

[View this email in your browser](#)



BETHSABÉ
body • mind • soul



Sommerferien

Die Sommerferien stehen vor der Tür...
Damit Du auch weiterhin praktizieren und an heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahren kannst, bieten wir Dir einige Stunden zum Dehnen, Fließen, Genießen und Dich Zentrieren an.
Hier findest Du unseren

Sommerferienstundenplan

**Vom 18.7.-1.8.2022
bleibt die Schule geschlossen**

Ab dem 15. August 2022 sind wir wieder voll für Dich da!

Ab dem 17. August 2022 gibt es eine **Yin Yang Yogastunde
mittwochs von 9-10 Uhr mit Tatiana**

Du bist herzlich willkommen!



Mindful Selfcompassion - Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Kursdaten ab 10. August 2022

MSC steht für «Mindful Self-Compassion» - mit sich selbst gut umgehen,
wenn es mal schwierig ist.
8 Kursabende
mittwochs von 18:30-21:15

Es hat noch [freie Plätze!](#)



Spätsommer-Retreat in der Lenk

1. - 4. September 2022
(Donnerstag-Sonntag)

Eine Auszeit für Dich mit Yoga, Achtsamkeit,
Selbstmitgefühl, Mantra singen,
frischer Bergluft,
fantastischem Essen und vielem mehr...

Wir haben noch ein paar [wenige Plätze](#) frei

Wir freuen uns auf Dich!



Wir wünschen Dir eine wunderschöne Sommerzeit mit
viel Sonne, Leichtigkeit und
Wärme im Herzen.

Hier haben wir Dir noch was Spannendes zum Schmökern zum Thema
Body, Mind & Soul

[Zouts](#)

Sonnige Grüsse
Dein Bethsabé-Team



Bethsabé Body, Mind & Soul

NACHHALTIG GESUND UND IN BALANCE

Copyright © 2022 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

