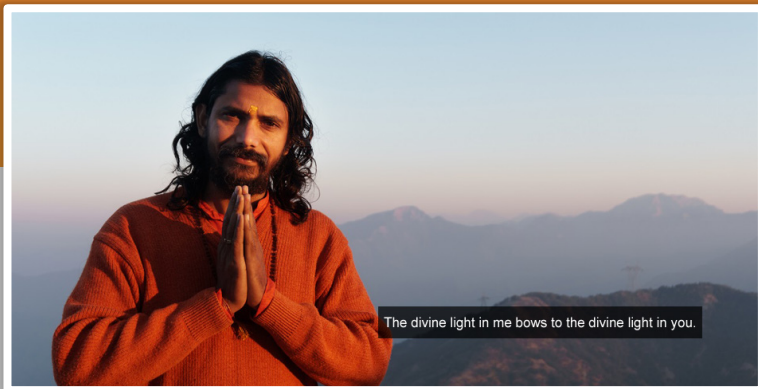


# Yoga-Tag und Satsang mit Yogi Vishnu



## Mittwoch 26. Abend und Donnerstag 27. Juni 2019 in Schüpfheim

Am **Mittwochabend 26. Juni** und **Donnerstag 27. Juni** wird es einen Workshop mit Vishnu – meinem Lehrer aus Indien – geben. 🙏

Er wird vom 26.-28. bei mir zu Besuch sein und wir möchten allen, die Interesse haben, die Gelegenheit bieten etwas zusammen zu erleben.

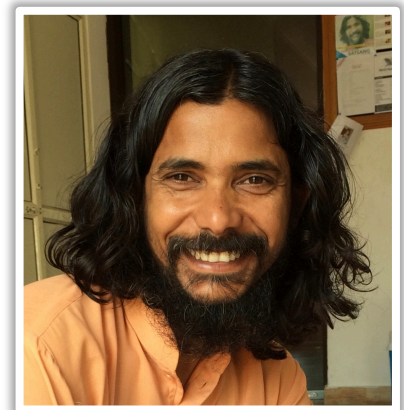
Satsang<sup>1</sup>, Yoga, Meditation und Mantrasingen wird hier in meinem Hüsli in Schüpfheim am **Ober-Trüebach 6** stattfinden, wenn es der Platz erlaubt.

Bei Interesse bitte Datum vormerken und **bei mir melden**, damit ich abschätzen kann, wie viele wir sind.

→ Es können auch jeweils einzelne Teile besucht werden!

Falls Du gerade an jemanden denkst, die/der auch interessiert sein könnte, darfst Du diese Ankündigung gerne weiterleiten 😊

Ganz herzliche Grüsse und mit Freude bis bald  
Christoph Bieri 🙏



078 / 824 24 12 – [christoph.bieri@gmx.ch](mailto:christoph.bieri@gmx.ch) –  
Yogaschule – Nada Mandala, Ober-Trüebach 6, 6170 Schüpfheim

## Provisorisches Programm:

(Das Programm kann sich noch leicht ändern  
- **fett** heisst definitiv)

### **Mi 26. Juni:**

**18:30 - 20:30 Satsang<sup>1</sup> mit Yogi Vishnu**

Jeweils in Englisch mit deutscher Übersetzung

Falls sich am Programm etwas ändert,  
findest Du die aktuellen  
Informationen auf:  
[nada-mandala.ch](http://nada-mandala.ch)

### **Do, 27. Juni:**

**5:30 - 6:30**

**Hatha-Yoga mit Christoph**  
(reguläre Morgenstunde)

6:30 - 7:30

Meditation mit Yogi Vishnu

bis 8:00

Tea-Time mit Früchten und Nüssen

8:00 - 9:00

Pranayama mit Yogi Vishnu

9:30 - 11:00

Philosophie mit Yogi Vishnu

Ca. 11:30

Mittagessen (im Dorf)

Ca. 13:30

Gemeinsame Wanderung  
(z.B. ins Stolenkreuz)

Ca. 16:00

Früchte/Snacks/Suppe

16:30 - 17:45

Satsang<sup>1</sup> mit Yogi Vishnu

**18:00 - 19:00**

**Achtsamkeitsmeditation  
mit Ursula Schäli**

**20:00 - 21:30**

**Mantra singen alle zusammen**

<sup>1</sup> Ein **Satsang** ist ein Zusammensein von Menschen, die durch gemeinsames Hören, Reden, Nachdenken und Versenkung in die Lehre nach der höchsten Einsicht streben.