



Schänzlihalde 23

iyengar-
yoga-
bern.
ch

Herbstferien 2024

5 - T A G E - M O R G E N K U R S

mit Brigitte Bögli

7. - 11. Oktober 2024
jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr

Dieser Kurs eignet sich für Yogaschüler*innen, die bereits nach der Iyengar-Methode üben und ihre Kenntnisse in dieser komplexen Yogatechnik vertiefen möchten.

- **Kursort** iyengar-yoga-bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern
- **Kosten** CHF 250.--/bar
Teilnahme an einzelnen Tagen allenfalls möglich,
bitte vorher anfragen (CHF 60.--/ Morgen)
- **Anmeldung an** brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch
Die Anmeldung ist verbindlich, keine Rückerstattung möglich.
- **Anmeldefrist** **21. September 2024**
- **Auskunft** Brigitte Bögli, Tel.: 078 681 43 24
- **Wichtig** Asanas und Pranayama sollten mit leerem Magen geübt werden. Ein leichtes Frühstück kann bis zu 60 Minuten vor Kursbeginn gegessen werden. Ein Getränk vor dem Yogaüben schadet der Praxis nicht.