



Vor Weihnachten zur Ruhe kommen

Samstagmorgen-Kurs im Dezember 2023



PRANAYAMA UND MEDITATION
an der Schänzlihalde
mit Brigitte Bögli

Samstag, 9. Dezember 2023
von 9.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.-- / bar

Wir üben Asanas als Vorbereitung für Pranayama und gehen nach den Atemübungen in die Stille.

Anmeldungen an: brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch
oder via unsere Webseite

Anmeldefrist: Donnerstag, 7. Dezember 2023
Die Anmeldung ist verbindlich.