



Schänzlihalde 23

iyengar-  
yoga-  
bern.  
ch

## Samstagmorgen im März 2024



### PRANAYAMA UND MEDITATION

an der Schänzlihalde  
mit Brigitte Bögli

Samstag, 9. März 2024

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](mailto:brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch)**

**Anmeldefrist: Donnerstag, 7. März 2024  
Die Anmeldung ist verbindlich.**