



Samstagmorgen-Kurs im Dezember 2025



PRANAYAMA UND MEDITATION an der Schänzlihalde mit Brigitte Bögli

Samstag, 13. Dezember 2025 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

Anmeldefrist: Mittwoch, 10. Dezember 2025

Die Anmeldung ist verbindlich.