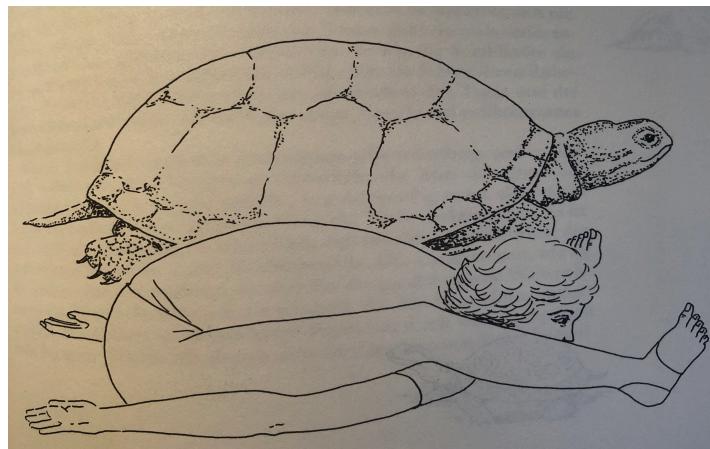




Samstagmorgen-Kurs im März 2026



**Vorwärtsstreckungen, Pranayama, Meditation
an der Schänzlihalde
mit Brigitte Bögli**

**Samstag, 21. März 2026
von 9.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.-- / bar**

Wir arbeiten auf **Kurmasana (die Schildkröte) hin,
danach üben wir Pranayama und beschliessen
den Morgen mit einer Meditation.**

Anmeldungen an: brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch

**Anmeldefrist: Mittwoch, 18. März 2026
Die Anmeldung ist verbindlich.**