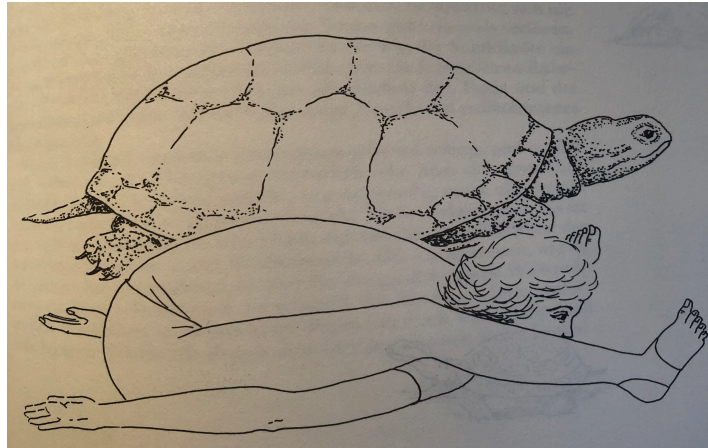




# Samstagmorgen-Kurs im März 2026



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

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