



Samstagmorgen-Kurs im Dezember 2026



**PRANAYAMA UND MEDITATION
an der Schänzlihalde
mit Brigitte Bögli**

**Samstag, 12. Dezember 2026
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, 9. Dezember 2026
Die Anmeldung ist verbindlich.**