



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

**Anmeldefrist: Mittwoch, 9. Dezember 2026  
Die Anmeldung ist verbindlich.**