



Schänzlihalde 23

iyengar-
yoga-
bern.
ch

Yogasamstag mit Marie-Christine Ruoss

18.11.2023, 9.00 bis 12.00 Uhr

Thema: Menstruation

Ziele:

- Du verstehst, warum du während der Menstruation deine Yogapraxis anders gestalten solltest.
- Du weisst, wie du Asanas während dieser Zeit anpassen kannst. Weiter bist du informiert, welche Pranayamatechniken sich eignen.

Kursort: Iyengar Yoga Bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern

Kosten: 70Fr.

Voraussetzungen: min. 1 Jahr Iyengar Yoga Erfahrung

Anmeldung: Verbindliche schriftliche Anmeldung per mail bis zum Samstag, 11.11.2023. Die Kontodaten zur Überweisung des Kursbetrages werden nach der Anmeldung kommuniziert. Bitte den Kursbetrag vor Kursbeginn überweisen.

Abmeldung: Bis 2 Tage vor Kursbeginn möglich. Ansonsten wird Kursbetrag verrechnet.

Informationen: Marie-Christine Ruoss, 077 423 58 15
marie-christine.ruoss@iyengar-yoga-bern.ch

Wichtig: Asanas und Pranayama werden mit leerem Magen praktiziert. Ein leichtes Frühstück ist bis 60 Minuten vor Kursbeginn möglich.