



## Quartal IV/2023 16. Oktober bis 22. Dezember 2023

---

**10 Lektionen: CHF 300.-- (AHV CHF 280.--)**

---

- > **Drop-In Klassen während der Herbstferien**
  - Montag, 25. September 2023, von 18.00 bis 19:30h, mit Heidi (CHF 35.--)
  - Montag, 2. Oktober 2023, von 18.00 bis 19:30h, mit Heidi (CHF 35.--)
  
- > **Samstagskurse im Quartal IV**
  - Samstag, 18. November 2023, 9:00 bis 12:00 Uhr, mit Marie-Christine, Thema: Menstruation
  - Samstag, 9. Dezember 2023, 9:00 bis 12:00 Uhr, mit Brigitte, Thema: Pranayama/Meditation
  
- > **Vorschau auf Januar 2024**
  - 18. bis 21. Januar 2023: Verlängertes Iyengar-Yoga Winterwochenende im Wallis mit Brigitte. Anmeldefrist: 18. November 2023.
  
- > **Wiederbeginn Quartal I/2024**
  - 9. Januar 2024

---

Das komplette Kursangebot findest du unter  
[www.iyengar-yoga-bern.ch](http://www.iyengar-yoga-bern.ch)

---