



Schänzlihalde 23

iyengar-  
yoga-  
bern .  
ch

# Herbstferien 2026

## 5 - T A G E - M O R G E N K U R S

### mit Brigitte Bögli

**5. - 9. Oktober 2026  
jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr**

Dieser Kurs eignet sich für Yogaschüler\*innen, die bereits nach der Iyengar-Methode üben und ihre Kenntnisse in dieser komplexen Yogatechnik vertiefen möchten.

- **Kursort** iyengar-yoga-bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern
- **Kosten** CHF 250.--/bar  
**Teilnahme an einzelnen Tagen allenfalls möglich,**  
bitte vorher anfragen (CHF 60.-- / Morgen)
- **Anmeldung an** [brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch](mailto:brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich.
- **Anmeldefrist** 19. September 2026
- **Auskunft** Brigitte Bögli, Tel.: 078 681 43 24
- **Wichtig** Asanas und Pranayama sollten mit leerem Magen geübt werden.  
Ein leichtes Frühstück kann bis zu 60 Minuten vor Kursbeginn gegessen werden. Ein Getränk vor dem Yogaüben schadet der Praxis nicht.