



# Vor Weihnachten zur Ruhe kommen

## Samstagmorgen-Kurs im Dezember 2023



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

**Samstag, 9. Dezember 2023**  
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: Donnerstag, 7. Dezember 2023**  
Die Anmeldung ist verbindlich.