



Schänzlihalde 23

iyengar-  
yoga-  
bern.  
ch

## Samstagmorgen zum Thema Osteoporose mit Brigitte

**Samstag, 17. Mai 2025 von 9 – 12 Uhr**

An diesem Morgen geht es darum, zu lernen, wie ich bei Osteoporose Asanas in meine tägliche Praxis integrieren kann. Es geht auch um Prävention. Welche Asanas sind geeignet? Wie übe ich sie, um deren volle Wirkung zu erlangen?

**Kursort:** iyengar-yoga-bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern

**Kosten:** CHF 70.--/bar

**Anmeldung an** [brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch](mailto:brigitte.boegli@iyengar-yoga-bern.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldefrist** 10. Mai 2025

**Auskunft** Brigitte Bögli, 078/681 43 24