



Schänzlihalde 23

iyengar-
yoga-
bern.
ch

3 - Tage Morgenkurs während der Sportwoche mit Marie-Christine Ruoss

Dienstag, 07.02.2023 - Donnerstag, 09.02.2023
8.30- 10.30 Uhr

Dieser Kurs eignet sich für Yogaschüler*Innen, welche bereits nach der Iyengar Yoga Methode üben.

- Kursort:** Iyengar Yoga Bern, Schänzlihalde 23, 3013 Bern
- Kosten:** 135 Fr. für 3 Tage, 100 Fr für 2 Tage, 50 Fr. für einen Tag
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung bis zum **31.1.23**. Die Kontodaten zur Überweisung des Kursbetrages werden nach der Anmeldung kommuniziert.
- 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 kann bis 60 Minuten vor Kursbeginn gegessen werden.