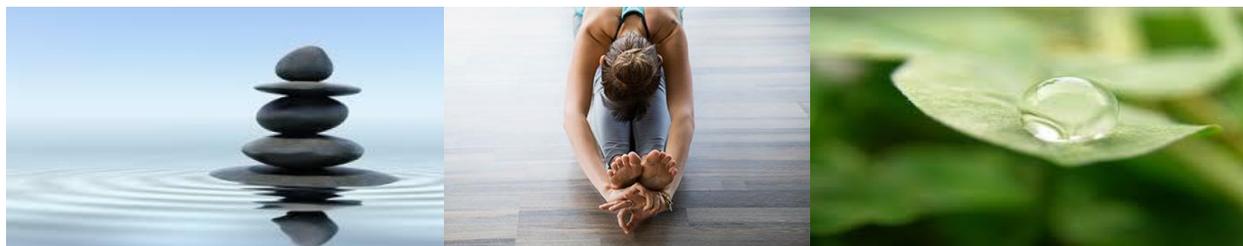


mobiliar-freizeit-club



Hatha Yoga (physischer Unterricht)

Montagabend 17.40-18.55 Uhr

Hatha Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation und führt bei regelmässiger Ausübung zu einem Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist. Wir lernen bewusst zu entspannen und verbessern die Körperwahrnehmung. Zudem kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit Hatha Yoga den ganzen Körper, erhalten ihn gesund und geschmeidig.

Vorkenntnisse sind keine nötig. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Alle nehmen an diesen Kursen eigenverantwortlich teil, so dass es auch im Ermessen der jeweiligen Teilnehmer:innen liegt, sich vor dem Besuch der Yogastunden ärztlichen Rat einzuholen.

Matten, Decken und Hilfsmittel sind im Studio vorhanden. Das Mitbringen der eigenen Yogamatte wird während der Corona-Pandemie empfohlen. Garderobe und Toilette sind ebenfalls vorhanden.

Wir richten uns im Studio nach den aktuell gültigen Corona-Schutzmassnahmen.

Kursleitung Franziska Friedrich, dipl. Yoga-Lehrerin SYU/EYU, Yoga University Villeret

Adresse Yogastudio „[Yoga erleben](#)“, Holzikofenweg 20, 3007 Bern. Das grosszügige, einladende Studio bietet genügend Abstand zwischen den Teilnehmenden und liegt mit Bus oder Tram ca. 5 Minuten von der Bundesgasse entfernt. Bitte finde dich mind. 10 Minuten vor Beginn der Stunde im Studio ein.

Anreise Erfolgt individuell auf eigene Kosten
– Tram Nr. 9 ab Hirschengraben Richtung Wabern bis Haltestelle Wander (drei Stationen) oder
– Bus Nr. 19 ab Monbijou Richtung Spiegel-Blinzern bis Haltestelle Wander (zwei Stationen).
Danach noch ca. 100 m zu Fuss. [Google Maps](#)

Mitbringen Bequeme, dehnbare Kleidung, warmer Pullover und evtl. Socken für die Schlussentspannung

Kosten (in CHF)

75 Minuten	Mitglieder Freizeitclub	Nichtmitglieder (reguläre Preise)
5-er Abo (gültig 4 Monate)	110	140
10-er Abo (gültig 13 Wochen)	180	250
Schnupperstunde	gratis	gratis
Einzellektion	25	30

Der Teilnehmerbeitrag ist direkt im Yogastudio oder via Banküberweisung zu bezahlen.

Kontoangaben Migros-Bank Bern, Aarberggasse 20-22, 3011 Bern
IBAN CH76 0840 1016 8407 3630 2
Kontoinhaber: Daniel Klopstein, Sustenweg 6, 3014 Bern
Verwendungszweck: Yoga mit Franziska

Anmeldung per E-Mail an franziska.friedrich@mobi.ch oder per Telefon 031 389 70 89