



# HATHA YOGA am Mittwoch

in der Yogascheune Krattigen

**19.00 – 20.15 Uhr**

..weitere Klassen starten bei Nachfrage



mit Verena Köppel-Santschi  
Yogalehrerin in Ausbildung SYV

**Mit klassischem Yoga entspannen, sich erden, dehnen und kräftigen.  
Gleichgewicht finden - schafft innere Ruhe, Zufriedenheit und gibt neue Energie.**

Bist Du

- auf der Suche nach einer Insel im Alltag?
- bereit deinem Körper & Seele etwas Gutes zu tun?
- oder bist schlicht und einfach neugierig?

Dann melde dich gerne bei mir 😊

- unter **079 301 62 92** oder [momo@gmx.ch](mailto:momo@gmx.ch)
- dieser Flyer ist auch zu finden unter [www.yogamond.ch/aktuelles](http://www.yogamond.ch/aktuelles)

Kosten: CHF 20.— pro Lektion. Schnuppern kostenlos – bitte anmelden 😊 Einstieg bei freiem Platz jederzeit möglich. Keine Kenntnisse nötig. Für Anfänger und für Geübte, niveaugerechte Übungsvarianten.

Biete **neu Kurse in Thun** (Mittwoch 8.15-10.00 / 10.15-11.30) **und Spiez** (via VHSN Dienstag 9.00-10.00) an.

Kurse im 2024: Block3 (6x) 14.8.-19.9.2024 / Block4 (10x) 16.10.-18.12.2024

Kurse im 2025: Block1 (12x) 08.01.-02.04.2025 / Block2 (11x) 23.04.-02.07.2025

Block3 (6x) 13.08.-17.09.2025 / Block4 (9x) 22.10.-17.12.2025